MASCULIN

POUR CEUX QUI NE PENSENT PAS COMME LES AUTRES

DOSSIER SPÉCIAL
PROFESSION INFLUENCEUR
UNE CARRIÈRE D'AVENIR ?

LES ACTUS LES + HOT DU MOMENT

ALAIN DELON
UNE LÉGENDE S'EN EST ALLÉE

FOOT SUR DAZN
COMME UN AIR DE PÉTARD MOUILLÉ

HIPSTERS
UNE ESPÈCE EN VOIE DE DISPARITION

FOLIO SEXY
ÉLOGE DES FEMMES MÛRES ET FIÈRES DE L'ÊTRE

CONFESSION INTIME
Je n'oublierai jamais cette soirée dans la clairière

1

FORME ET SANTÉ

Rester en forme est très important et peut vous amener à être quelqu'un de plus heureux et en bonne santé. En restant en forme et en bonne santé, vous ne vous sentirez pas seulement mieux dans votre corps, mais vous aurez aussi moins de risque d'avoir certains problèmes médicaux.

Il y a beaucoup de stratégies payantes qui permettent de rester en forme et en bonne santé que vous pouvez mettre en place avec un peu d'ambition et de dévouement.

Pratiquez la marche, le jogging ou le vélo. Vous n'avez pas forcément besoin d'aller vite, mais marcher, courir, ou faire du vélo sont des activités qui vous permettront de rester en bonne santé, car elles font travailler vos muscles et font circuler votre sang. Si vous devez faire travailler vos genoux ou que vous avez des douleurs musculaires, il vaut mieux faire du vélo.

Faites de la marche, du jogging ou du vélo tous les jours en intégrant cette activité dans votre emploi du temps (par exemple, allez courir tous les jours à 6 h du matin !). Au bout d'un certain temps, vous pourrez augmenter la distance parcourue, la vitesse et aussi la durée.

Essayez de marcher plus. Par exemple, quand vous allez faire les courses allez vous garer le plus loin possible de l'entrée pour que vous soyez forcé de marcher un peu plus. Allez à l'école ou au travail à pied ou à vélo.

EDITO

UNE ÉDITION QUI SONNE COMME ...

J’étais pas le même
Vendredi
T’avais pas non plus croisé
Ma vie
J’étais pas pareil
À gueuler sous la pluie
J’t’ai attendue vois-tu et depuis

C’est pas demain la veille que je maudirai le réveil
Et réveille-moi si je ne m’émerveille pas
Devant la vie que l’on a
Tant qu’on vit tous les deux
Pas demain la veille que je maudirai le soleil
Car le soleil c’est toi
Et moi solennel pour une fois
J’ris pas
On peut voir le monde en tout petit
Ou s’aimer toute la vie
J’ris pas
On peut voir le monde en tout petit
Moi j’t’aimerai toute la vie
Pour de vrai
T’es tout c’que j’ai
Pour de vrai
T’es tout c’que j’ai

POUR DE VRAI - VIANNEY

2

FORME ET SANTÉ

Restez calme. Cela pourrait être plus facile à dire qu'à faire, mais un des facteurs les plus importants à prendre en compte pour réfléchir est le calme et si possible, la solitude.

Tout le monde n'a pas forcément le temps ou l'argent pour aller à la salle de gym et ce n'est pas une nécessité. Faire des exercices chez soi est très facile et peut vous apporter beaucoup. Voici quelques exemples d'exercices que vous pouvez faire chez vous.

Les pompes. Servez-vous de votre poids contre le sol ou le mur pour faire travailler les muscles du haut du corps.

Les abdos. On peut en faire en s'allongeant sur le sol ou en utilisant des techniques plus avancées, avec une chaise ou un ballon de gymnastique.

Le yoga. Les postures du yoga comme le chien tête en bas ou la salutation au soleil peuvent se faire très facilement sur la moquette ou un tapis de yoga.

Quelle est notre humeur ?

Amis lecteurs,

Nous y sommes. Les derniers jours d'été sont là, et on sent déjà la rentrée pointer le bout de son nez, comme une petite brise fraîche qui vient nous rappeler que l'automne n'est pas si loin. Je ne sais pas pour vous, mais pour moi, cette période a toujours un goût un peu particulier. C'est un mélange de douce nostalgie et d'excitation, ce moment où les heures ralentissent et où chaque seconde de soleil semble plus précieuse. On sait tous que bientôt, les réveils matinaux, les emails qui s'accumulent et les deadlines serrées vont redevenir notre quotidien. Alors, avant que tout ça ne reprenne, je vous le dis : profitez. Vraiment.

Prenez ces derniers jours comme une invitation à lâcher prise. Si vous êtes encore en vacances, laissez tomber les plannings trop stricts. Passez du temps avec ceux qui comptent, flânez sans but, prenez le temps de savourer chaque instant. Si vous êtes de ceux qui aiment les longues balades, faites-en une de plus, celle où vous prenez un chemin que vous ne connaissez pas encore, juste pour voir où il mène. Et si vous êtes plutôt du genre à vous poser au bord de la piscine avec un bon livre ou une bière fraîche, faites-le sans remords. C'est le moment où il faut se permettre d'être égoïste, de penser à soi avant que la frénésie de la rentrée ne nous rattrape.

Et pour ceux qui sont déjà rentrés, ou qui n'ont pas eu l'occasion de vraiment partir, ne vous en faites pas. Ces derniers jours sont encore l'occasion de vous offrir quelques moments volés. Allez chercher ce petit plaisir qui vous fait du bien. Que ce soit une soirée avec les potes, un dernier barbecue, ou même un bon film que vous aviez envie de voir depuis des mois. L'idée, c'est de recharger les batteries, de faire le plein d'énergie et de bonnes ondes avant de replonger dans le grand bain.

Parce qu'on le sait tous, une nouvelle année, ça se prépare. Et pas seulement en faisant le tri dans ses mails ou en achetant un nouvel agenda. Ça commence par soi, par l'esprit.

Alors, mettez un point d'honneur à faire quelque chose pour vous. Un truc qui vous fait vraiment plaisir, qui vous rappelle que ces vacances n'étaient pas juste une parenthèse, mais un vrai moment pour vous reconnecter avec ce qui vous rend heureux. C'est là que réside la vraie magie de l'été.

Société : Clothilde Andoni éditions
Bi-mensuel – édition Août 2024

Dir. publication : Lucie Pinzano

Red. publication : Tom Vong

Maquette : Gaelle Kanga

DECRYPTAGE

En mode société

Les plus gros buzz dans le monde sont dans Masculin !

ÉCRIT PAR MIGUEL Z

NOMINATION DU PREMIER MINISTRE : LES NOMS QUI CIRCULENT POUR MATIGNON

Alors qu'Emmanuel Macron s'apprête à rencontrer le 23 août les présidents des groupes parlementaires et les dirigeants des partis politiques, plusieurs noms circulent déjà pour le poste de Premier ministre.

Avec la fin des Jeux Olympiques, la scène politique reprend progressivement son activité. Plus d'un mois après le second tour des élections législatives, Emmanuel Macron a prévu de recevoir, ce vendredi 23 août, les présidents des groupes parlementaires ainsi que les chefs des partis représentés au Parlement pour «une série d'échanges». L'Élysée a précisé ce vendredi dans un communiqué que la nomination d'un nouveau Premier ministre devrait suivre «ces consultations et les conclusions qui en découleront». Alors que les tractations continuent en coulisses, Le Figaro revient sur les personnalités les plus pressenties pour succéder à Gabriel Attal, Premier ministre démissionnaire.

Lucie Castets

Lucie Castets a déclaré qu'elle était «impatiente que la cohabitation commence», dans une interview accordée à La Marseillaise ce vendredi. Un enthousiasme que ne partage pas Emmanuel Macron, qui a déjà rejeté la candidature de la représentante du Nouveau Front Populaire pour Matignon. Proposée par la gauche unie le 23 juillet, cette haute fonctionnaire de 37 ans a vu sa candidature rapidement écartée par le chef de l'État lors du journal télévisé de France 2. «Il est faux de dire que le Nouveau Front Populaire pourrait disposer d'une quelconque majorité», a-t-il affirmé, écartant ainsi, sans la nommer directement, l'option Lucie Castets. «La question n'est pas une affaire de personne. La vraie question est de savoir quelle majorité pourrait se dégager à l'Assemblée», a-t-il ajouté, alors que le NFP ne dispose que d'une majorité très relative.

En tant que directrice des finances et des achats à la Mairie de Paris et porte-parole du collectif Nos Services Publics, Lucie Castets a réussi, après deux semaines de négociations ardues, à obtenir un consensus au sein du Nouveau Front Populaire, grâce à son profil issu de la société civile.

Cependant, cette économiste, encore méconnue du grand public, peine à s'imposer comme une figure unificatrice à gauche. Désireuse de ménager les différentes sensibilités des quatre partis composant le NFP, elle a refusé de se prononcer sur le nucléaire ou de réagir aux propos controversés de certains élus LFI concernant l'accueil de la délégation israélienne aux Jeux Olympiques. Une autre polémique a éclaté lorsque Lucie Castets a déclaré au Parisien que l'augmentation du Smic à 1.600 euros, l'une des mesures phares de la gauche, restait un «objectif». Elle est ensuite revenue sur ses propos deux jours plus tard sur X (anciennement Twitter), affirmant : «Le Smic à 1600 €, c'est un engagement de campagne et nous le tiendrons.»

Bernard Cazeneuve

Du neuf avec de l'ancien. Sept ans et trois mois après avoir quitté Matignon, Bernard Cazeneuve pourrait-il faire un retour en grâce au 57 rue de Varenne ? L'éphémère Premier ministre de François Hollande (5 mois et 9 jours) pourrait correspondre au profil recherché par la porte-parole du gouvernement, Prisca Thevenot. Lundi dernier, cette dernière a déclaré que le prochain Premier ministre devrait «être en mesure de former une coalition avec les forces républicaines, allant de la social-démocratie aux LR historiques».

Valérie Pécresse

Après avoir pris un virage à droite durant son second mandat, Emmanuel Macron pourrait-il confier Matignon à une figure des Républicains ? Alors que plusieurs noms de personnalités de droite circulent déjà, une nouvelle option commence à prendre de l'ampleur : celle de Valérie Pécresse.

Au lendemain de la clôture des Jeux Olympiques, la présidente de la région Île-de-France avait salué «un succès sportif et populaire remarquable». Elle n'a pas manqué de souligner la «mobilisation exceptionnelle» des «acteurs publics».

Quelques jours auparavant, elle avait félicité Clément Beaune, ancien ministre des Transports, pour son rôle dans l'efficacité du réseau de transports durant les Jeux. Ces signes marquent-ils un rapprochement entre la dirigeante Les Républicains (LR) et la macronie ? En tout cas, ces échanges amicaux entre les deux camps se sont multipliés ces derniers jours. Emmanuel Macron, dans un entretien à L'Équipe, s'est réjoui de sa collaboration avec Valérie Pécresse lors des JO : «Il y a trois ans, la maire de Paris, la présidente de la région Île-de-France et moi étions adversaires à la présidentielle. Pourtant, nous avons travaillé ensemble, et je les en remercie.» Même climat cordial le 12 août dernier, dans le jardin de l'Élysée, où Valérie Pécresse, rayonnante, se tenait à ses côtés, non loin de Gabriel Attal. Bien que l'ancienne candidate à la présidentielle puisse capitaliser sur une popularité accrue après les JO et son expérience ministérielle, elle souffre toujours de sa contre-performance de 4,78 % en 2022. Sa nomination risquerait par ailleurs d'irriter l'aile gauche de la macronie.

Xavier Bertrand

Maire, député, ministre et président de région : en près de trois décennies de carrière politique, Xavier Bertrand a occupé presque tous les postes. Bien qu'il aspire toujours à un destin présidentiel, l'idée de devenir Premier ministre ne déplaît pas à cet ancien assureur, qui s'active en coulisses depuis plusieurs semaines. Les grandes manœuvres ont commencé à peine 48 heures après le second tour des législatives. Le président du conseil régional des Hauts-de-France avait alors appelé à un gouvernement de cohabitation avec un Premier ministre de droite pour empêcher la gauche de s'emparer de Matignon. Cette hypothèse séduit une partie de l'aile droite de la macronie.

«C'est un homme politique d'une grande compétence qui peut rendre de précieux services à la France», s'enthousiasmait début août Gérald Darmanin, numéro trois du gouvernement. Un avis partagé par Aurore Bergé dans Le Figaro, qui louait «son expérience solide du gouvernement, du Parlement et du compromis».

"Nous ne quitterons pas la rue... Avec intelligence, prudence, résilience, audace, et toujours pacifiquement, car la violence leur profite... La protestation pacifique est notre droit", a-t-elle lancé à la foule. "La voix du peuple doit être respectée. Le monde entier et tout le Venezuela savent que le président élu est Edmundo Gonzalez Urrutia", le candidat de l'opposition, a ajouté Maria Corina Machado depuis la plateforme d'un camion. De nombreux manifestants agitaient des drapeaux vénézuéliens ou des copies des "procès-verbaux" des bureaux de vote, dont l'opposition et une partie de la communauté internationale exigent la publication.

Le Conseil national électoral (CNE) a confirmé début août la victoire de Nicolas Maduro à la présidentielle, avec 52% des voix, sans divulguer le décompte exact ni les procès-verbaux des bureaux de vote, affirmant avoir été victime d'un piratage informatique. L'opposition et de nombreux observateurs doutent de la véracité de ce piratage. Selon l'opposition, qui a publié les documents électoraux obtenus grâce à ses observateurs, le candidat Edmundo Gonzalez Urrutia, qui avait remplacé Maria Corina Machado après que celle-ci a été déclarée inéligible, a en réalité remporté 67% des suffrages.

Un appel à des manifestations à l'étranger

L'annonce de la réélection de Nicolas Maduro a déclenché des manifestations spontanées, violemment réprimées. Selon des sources officielles, 25 personnes ont été tuées, 192 blessées et 2 400 arrêtées.

Samedi, l'opposition a également appelé à des manifestations massives à l'étranger. Le mouvement a commencé à Sydney et Melbourne (Australie). Sur les réseaux sociaux, des photos de rassemblements ont afflué du monde entier. Des manifestations pro-gouvernementales ont également eu lieu dans d'autres villes du pays, selon les images diffusées par la télévision publique.

CRISE POLITIQUE AU VENEZUELA : L'OPPOSITION SE MOBILISE DANS LA RUE POUR REVENDIQUER LA VICTOIRE

Drapeaux en main et copies des procès-verbaux brandies, l'opposition vénézuélienne revendiquait samedi 17 août sa "victoire" à l'élection présidentielle de juillet, s'opposant ainsi à Nicolas Maduro, officiellement déclaré vainqueur. "C'est un jour historique (...). Nous devons rester déterminés et unis", a affirmé Maria Corina Machado, leader de l'opposition, sur les réseaux sociaux avant le début de la manifestation. Son arrivée au rassemblement dans l'est de Caracas (Venezuela) a été accueillie par des milliers de personnes.

ALERT

POURQUOI LE VENEZUELA EST-IL PLONGÉ DANS UNE CRISE POLITIQUE ?

Le Venezuela s'embrase. Alors que le Conseil national électoral (CNE) a officialisé début août la réélection de Nicolas Maduro pour un troisième mandat, l'opposition a de nouveau appelé à manifester samedi 17 août pour faire reconnaître la victoire d'Edmundo Gonzalez Urrutia, le candidat de l'opposition.

"Nous descendrons dans les rues du Venezuela et du monde entier (...) Levons ensemble la voix pour que le monde reconnaisse notre victoire et respecte la vérité et la volonté populaire", a déclaré sur X, Maria Corina Machado, cheffe de l'opposition, qui, tout comme Edmundo Gonzalez Urrutia, vit dans la clandestinité depuis une dizaine de jours. Plusieurs manifestations spontanées ont déjà été violemment réprimées par les forces de l'ordre. Franceinfo fait le point sur cette crise.

Le 28 juillet, les Vénézuéliens ont été appelés aux urnes pour départager Nicolas Maduro, le président sortant, et Edmundo Gonzalez Urrutia, candidat de l'opposition, lors de l'élection présidentielle. Le soir même, le Conseil national électoral, accusé d'être sous l'influence du pouvoir, a annoncé, après le dépouillement de 80 % des bulletins, la réélection de Nicolas Maduro avec 51,2 % des voix.

L'opposition a rapidement dénoncé des irrégularités et des fraudes électorales. Selon Maria Corina Machado, cheffe de file de l'opposition, le candidat de la Table de l'union démocratique (TUD), coalition rassemblant les principaux partis de l'opposition, l'a emporté dans tous les États du pays. Le 29 juillet, elle a affirmé qu'Edmundo Gonzalez Urrutia avait recueilli 6,27 millions de voix, contre 2,7 millions pour Nicolas Maduro. D'après ses déclarations, l'opposition dispose des "preuves de la victoire" grâce à la compilation des procès-verbaux.

Pourquoi les résultats officiels sont-ils contestés ?

"Deux semaines après l'élection présidentielle, l'autorité électorale n'a toujours pas publié de décompte détaillé bureau par bureau", explique Yoletty Bracho, maître de conférences en science politique à l'université d'Avignon. Le pays "attend toujours des preuves concrètes de la victoire de Nicolas Maduro", ajoute Thomas Posado, maître de conférences en civilisation latino-américaine contemporaine à l'université de Rouen et auteur du livre Venezuela : de la Révolution à l'effondrement. Le syndicalisme comme prisme de la crise politique (1999-2021). Malgré ce manque de transparence, le CNE a officiellement confirmé la victoire de Nicolas Maduro le 2 août. De leur côté, les partis d'opposition ont publié sur un site internet 83 % des procès-verbaux, obtenus grâce à leurs scrutateurs. Selon leur décompte, Edmundo Gonzalez Urrutia a obtenu plus des deux tiers des voix (67 %).

Lors de sa mission d'observation de l'élection présidentielle, le Centre Carter a également constaté de nombreuses violations "des lois électorales nationales". "Tout au long du processus, le CNE a clairement montré un parti pris en faveur du président sortant", souligne l'organisation non gouvernementale fondée par l'ancien président américain Jimmy Carter. De leur côté, les experts de l'ONU présents au Venezuela pour suivre l'élection du 28 juillet estiment dans leur rapport que les "mesures élémentaires de transparence et d'intégrité" nécessaires à des élections "crédibles" n'ont pas été respectées.

En outre, "une immense majorité des Vénézuéliens vivant à l'étranger n'a pas pu participer au scrutin. Au total, 79 000 citoyens résidant hors du pays, sur 4,5 millions, ont pu voter", analyse Thomas Posado.

Quelle a été la réaction de la communauté internationale après la présidentielle ?

Entre condamnations et soutiens indéfectibles à Nicolas Maduro, "la communauté internationale est profondément divisée", explique un maître de conférences à l'université de Rouen. La Chine, la Russie, Cuba, le Honduras et la Bolivie ont félicité le successeur d'Hugo Chavez pour sa réélection. À l'inverse, les États-Unis, l'Union européenne, le Royaume-Uni et plusieurs pays d'Amérique du Sud ont exprimé des doutes quant à la légitimité du résultat officiel.

Pour tenter de résoudre l'impasse politique, plusieurs États d'Amérique latine, tels que le Brésil, la Colombie et le Mexique, ont proposé, dans une déclaration commune publiée le 8 août, de jouer un rôle de médiation entre les deux camps. Dans ce communiqué, ces trois pays "réitèrent leur disponibilité à soutenir les efforts de dialogue et la recherche d'accords qui contribueraient à la stabilité politique et à la démocratie dans le pays".

Quel est le bilan des troubles post-électoraux ?

Les troubles qui ont suivi la proclamation de la victoire de Nicolas Maduro ont coûté la vie à "25 personnes (...) dont deux membres de la garde nationale bolivarienne, en seulement 48 heures (...) entre le 29 et le 30 juillet", a annoncé lundi le procureur général du Venezuela. Il a également signalé "192 blessés par armes à feu, armes blanches, divers objets contondants et bombes incendiaires".

L'ONG Foro Penal, qui défend les prisonniers politiques, dénonce des "arrestations arbitraires en masse", impliquant plus d'une centaine de mineurs. Citant des sources officielles, l'ONU a indiqué mardi que plus de 2 400 personnes ont été arrêtées depuis le 29 juillet.

Pour Yoletty Bracho, deux scénarios se dessinent désormais. D'une part, "la médiation sous l'égide de pays étrangers, qui pourrait représenter une solution pacifique à la crise et mettre fin aux violences". Plusieurs solutions politiques sont envisageables, comme "le partage du pouvoir, une transition démocratique, ou même l'organisation d'une nouvelle élection".

"L'autre option, c'est le rapport de force, avec la mobilisation sociale et les affrontements", poursuit l'universitaire. "Le Venezuela se trouve à un carrefour avec deux réalités encore possibles", ajoute-t-elle. En 2018, lors de la réélection déjà controversée de Nicolas Maduro, à l'issue d'un scrutin boycotté par l'opposition, plus d'une centaine de manifestants ont perdu la vie. L'épreuve de force entre Nicolas Maduro et ses opposants risque de s'étendre sur plusieurs semaines, prédit Thomas Posado. La cérémonie d'investiture du chef de l'État est prévue pour le 10 janvier 2025. "Sur le plan diplomatique, les tensions pourraient durer au moins jusqu'à cette date", estime-t-il. Il n'est pas exclu que certains pays refusent de reconnaître Nicolas Maduro comme président légitime du Venezuela.

Depuis le début de la crise, Nicolas Maduro, au pouvoir depuis 2013, tient Maria Corina Machado et Edmundo Gonzalez Urrutia responsables des violences qui secouent le pays. Il les accuse d'avoir tenté de mener un "coup d'État" et de vouloir déclencher une "guerre civile". Mardi, il a ordonné à tous les services de l'État d'agir avec une "main de fer". Le parquet a également ouvert une enquête pénale contre les deux opposants, les accusant notamment d'"usurpation de fonctions, diffusion de fausses informations, incitation à la désobéissance des lois, incitation à l'insurrection, et association de malfaiteurs".

Comment Nicolas Maduro se maintient-il au pouvoir depuis onze ans ?

Selon Thomas Posado, "le départ de Nicolas Maduro a été envisagé de nombreuses fois par l'opposition vénézuélienne et par les chancelleries occidentales". En janvier 2019, profitant d'une crise institutionnelle, l'opposant Juan Guaido, alors président du Parlement, avait pris l'initiative de se déclarer président par intérim, après que les chavistes eurent perdu le contrôle du Parlement en 2015. Une partie de la communauté internationale, notamment les États-Unis, convaincue qu'elle pourrait évincer Nicolas Maduro, avait alors reconnu Guaido comme chef d'État légitime, lui conférant même le pouvoir sur les actifs vénézuéliens à l'étranger. Cependant, cette tentative s'est soldée par un échec retentissant. Nicolas Maduro "a fait preuve de résilience et a déjoué toutes les prévisions, mais au prix d'un renforcement de son autoritarisme", explique Thomas Posado. Fidèle alliée du régime chaviste, l'armée joue un rôle de plus en plus prépondérant dans le paysage politique national. Selon une étude réalisée en 2023 par l'ONG Control Ciudadano, et citée par El Pais, 42 % des membres du gouvernement sont des militaires.
"Le gouvernement se maintient et se renforce grâce à l'usage de la force, à la restriction de l'espace politique et à la limitation de l'expression démocratique", observe Yoletty Bracho. Fin mars, la TUD avait réussi à inscrire in extremis Edmundo Gonzalez Urrutia pour l'élection présidentielle, après avoir échoué à faire valider la candidature de Corina Yoris, désignée comme première remplaçante de Maria Corina Machado, également déclarée inéligible.

Après onze années au pouvoir, le bilan économique du successeur d'Hugo Chavez est désastreux. Entre 2014 et 2021, le PIB du Venezuela a chuté de 80%. Selon un rapport de la banque Barclays, relayé par le média indépendant vénézuélien El Estimulo, il faudrait 17 ans pour que l'économie retrouve le niveau de PIB d'avant la présidence de Nicolas Maduro.

"Cette crise est sans précédent pour un pays en paix", observe Thomas Posado. Le Venezuela a vu sa monnaie, le bolivar, perdre 99% de sa valeur, entraînant une hyperinflation et une diminution du pouvoir d'achat des ménages. Une étude menée par l'université catholique Andrés-Bello révèle que 53,3% de la population vivait en 2022 dans une situation d'extrême pauvreté.

Manifestations, arrestations et répression... Depuis l'annonce des résultats de l'élection présidentielle le 28 juillet, le Venezuela est de nouveau secoué par des violences. L'autorité électorale a confirmé la victoire de Nicolas Maduro, au pouvoir depuis 2013, avec 52% des voix, sans toutefois publier le décompte précis des bureaux de vote. Selon l'opposition, qui a révélé la majorité des procès-verbaux obtenus par ses observateurs, Edmundo Gonzalez Urrutia aurait en réalité remporté l'élection avec 67% des voix. Ces troubles surviennent dans un contexte de crise économique sévère.

Depuis l'annonce de la réélection de Nicolas Maduro, des manifestations spontanées ont éclaté, entraînant des affrontements avec les forces de l'ordre. Selon le procureur général du Venezuela, 25 personnes ont perdu la vie et 192 ont été blessées. Ce bras de fer entre le régime chaviste et l'opposition menée par Edmundo Gonzalez Urrutia et Maria Corina Machado semble destiné à se prolonger, avec la cérémonie d'investiture du président prévue pour le 10 janvier 2025.

Dans le détail, les Jeux de Paris 2024 ont déjà généré des revenus grâce aux nombreux visiteurs présents pendant la compétition. Le groupe bancaire Visa a observé une augmentation spectaculaire des dépenses touristiques à Paris lors des trois premiers jours des JO, par rapport au même week-end en 2023 : +159 % dans les théâtres et musées, +42 % dans les supermarchés et épiceries, +36 % dans les restaurants, +21 % dans les commerces de détail… Ces premiers chiffres montrent un véritable effet JO sur les dépenses des touristes, d'autant plus que les dépenses ont également augmenté dans d'autres villes hôtes comme Saint-Étienne (+214 %), Lille (+100 %) ou Marseille (+38 %).

Une croissance temporairement boostée

La Banque de France et l'Insee anticipent un effet JO sur la croissance du troisième trimestre, estimé entre 0,25 et 0,3 point de pourcentage, pour une croissance trimestrielle totale pouvant atteindre 0,5 % selon l'Insee.
Cependant, cet effet « disparaîtrait en fin d'année », estime l'Institut national de la statistique, avec un PIB en baisse de 0,1 % au quatrième trimestre, ce qui porterait la croissance annuelle à 1,1 %, soit 0,1 point de plus que les prévisions du gouvernement sortant.

Un coup de pouce pour la Bourse ?

La Bourse de Paris pourrait également bénéficier des JO, selon une étude du cabinet Ned Davis Research (NDR) relayée par Les Echos. L'étude montre que les Bourses des pays hôtes ont presque toujours des performances inférieures à celles de leurs voisins dans les trois mois précédant l'événement, avant de généralement s'envoler dans les six mois suivants, à l'exception de Pékin en 2008, une année marquée par une grave crise économique.

LES JO, COUP DE BOOST ASSURÉ POUR L'ÉCONOMIE FRANÇAISE, MAIS D'UNE DURÉE INCERTAINE

Quels seront les impacts durables des Jeux Olympiques de Paris 2024 pour la France, au-delà de la réussite sportive historique, de la fierté nationale suscitée par l'éclat de Paris sur la scène mondiale pendant quelques semaines, et de quelques images mémorables de la cérémonie d'ouverture ou des compétitions magnifiées par les plus beaux monuments parisiens ? Si les effets immédiats peuvent être mesurés facilement, il est plus complexe de discerner les bénéfices à long terme des Jeux, selon de nombreux experts qui ont étudié la question.

D'après Olivia Grégoire, ex-ministre des Entreprises et du Tourisme, qui s'exprimait dimanche dans La Tribune, les Jeux « ont coûté 8,8 milliards d'euros, en grande partie financés par des investissements privés », et « il est estimé que [leurs retombées] atteindront un total de 9 milliards sur une période de quinze ans ».

Ainsi, la Bourse de Séoul avait gagné 45 % en 1988, celle d'Athènes 37,8 % en 2004. Depuis fin avril, la Bourse de Paris a été en retrait par rapport à ses voisines (-6,7 % selon NDR), conformément au scénario décrit par l'étude. Toutefois, il convient de ne pas confondre corrélation et causalité.
Alors que le baromètre EY place la France au premier rang de l'attractivité en Europe depuis cinq ans, Laurent Saint-Martin, directeur général de Business France, estime que les dirigeants d'entreprises étrangères, notamment la quarantaine de chefs d'entreprise invités à déjeuner par Emmanuel Macron le 25 juillet, « repartent avec une image renforcée et valorisée de la France ». Il s'agira désormais de « suivre ces entreprises de près » pour « s'assurer que leurs prochains investissements se dirigeront vers la France, dans la continuité de cet événement exceptionnel », a-t-il expliqué à une journaliste de l'AFP. Business France accompagne également les entreprises françaises à l'export. Certaines ont montré pendant les Jeux « le caractère créatif et innovant » de la France, souligne M. Saint-Martin, rappelant que « l'entreprise peut-être la plus visible, sans qu'on connaisse forcément son nom, est Aérophile », spécialiste du ballon captif, comme celui qui porte la vasque olympique. Quant à l'attractivité touristique, la France est déjà, depuis des années, la première destination touristique mondiale.

Effet réparti dans le temps

François Asselin, président de la Confédération des PME, résume l'impact économique des JO : « Avant, les projets liés aux infrastructures stimulent l'activité des entreprises concernées. Pendant, les services à fournir offrent une opportunité économique majeure pour celles impliquées ».
Et « après », intervient le « soft power » d'une « France joyeuse, solidaire grâce à ses bénévoles, efficace et bienveillante dans l'organisation d'un tel événement, mettant en valeur la beauté intrinsèque de son architecture et de ses paysages ».

Cependant, pour lui, les retombées positives ne se concrétiseront que « si la France parvient à aborder avec le même esprit les défis qui se dressent devant nous ». Il fait ici allusion à la situation politique du pays, marqué par une profonde instabilité depuis les élections législatives de 2022, où le président de la République n'avait pas réussi à obtenir une majorité absolue à l'Assemblée nationale. Cette instabilité s'est encore accentuée après les résultats des élections européennes de juin et des législatives anticipées de juillet, qui ont affaibli le pouvoir en place et placé la gauche en tête, sans pour autant obtenir de majorité absolue, et alors que le chef de l'État n'a pas accepté la proposition du Nouveau Front Populaire pour le poste de Premier ministre.

Il reste aussi les effets à plus long terme, difficiles à évaluer pour l'instant, sur le tourisme. La France, qui est depuis des années la première destination touristique mondiale, pourrait voir cet attrait renforcé par la mise en lumière de ses paysages, de son architecture et de sa culture grâce aux JO, espèrent les professionnels du secteur.

ESPACE : SOMMES-NOUS SEULS DANS L'UNIVERS ? LA RÉPONSE « DANS LES 10 À 30 PROCHAINES ANNÉES », SELON UN ASTROPHYSICIEN

Sommes-nous les seuls êtres vivants dans l'Univers ? Que nous y réfléchissions souvent ou non, chacun se fait une petite idée sur cette question profondément troublante. Dans l'immensité froide et déserte de l'Univers, sur une petite planète rocheuse en orbite autour d'une étoile ordinaire parmi des milliards d'autres, serions-nous vraiment le seul lieu où la vie s'est développée ? Adam Frank, professeur d'astrophysique à l'université de Rochester aux États-Unis, adopte une approche plus nuancée et réconfortante dans son ouvrage Extraterrestres – ce que dit la science, qui sortira en France ce mercredi aux éditions Denoël.

« Je suis optimiste quant à l'idée que la vie est relativement courante dans l'Univers. Les preuves tirées de l'histoire de la Terre nous orientent dans cette direction. Dès que la Terre a été capable de soutenir la vie, elle en a effectivement abrité. On peut donc supposer que la nature n'a pas de difficulté à produire au moins des formes de vie simples », explique-t-il dans une interview accordée au Parisien. Des microbes, des organismes unicellulaires sans doute, mais qu'en est-il d'une vie intelligente ?

Un « jacuzzi » exploré sur un océan entier

Adam Frank a également mené des recherches sur cette question et évoque le paradoxe de Fermi. « Nous avons calculé qu'une civilisation mettrait quelques centaines de milliers d'années pour se répandre à travers toute la galaxie, ce qui implique qu'elle devrait déjà être présente. Mais les civilisations ne durent pas éternellement. » En d'autres termes, ces civilisations ont peut-être existé alors que la vie sur Terre était à peine en train de commencer, ou elles pourraient apparaître bien après notre époque.

En attendant, les recherches commencent à s'intensifier. « La Nasa et l'ESA sont maintenant engagées dans une mission visant à découvrir un monde habitable », souligne Adam Frank, et le potentiel d'avancement est immense. « L'astronome Jason Wright et son équipe ont évalué la proportion de l'Univers que nous avons explorée à la recherche de vie, en la comparant à un océan. Le résultat ? Nous n'avons examiné que l'équivalent d'un jacuzzi ! », s'amuse le spécialiste. Avec les ressources désormais allouées à cette quête, « dans les dix à trente prochaines années, nous disposerons de données tangibles et significatives » sur la possibilité de vie extraterrestre. Un peu de patience, donc.

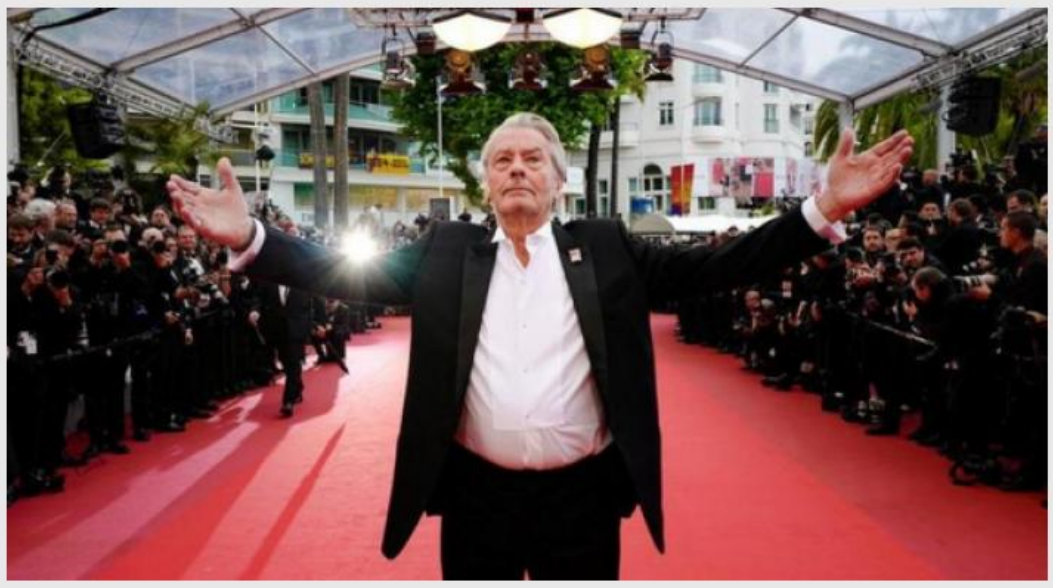
Dans cette quête pour découvrir si nous sommes réellement seuls dans l'immensité de l'univers, l'humanité semble se trouver à un moment charnière. Les progrès scientifiques, couplés à des missions ambitieuses de la NASA et de l'ESA, ouvrent des perspectives autrefois confinées aux domaines de la science-fiction. Pourtant, malgré les avancées technologiques et les recherches de plus en plus ciblées, il est essentiel de reconnaître que nous ne faisons que commencer à égratigner la surface de cet immense océan cosmique.

Les premières tentatives pour détecter des signes de vie ailleurs dans l'univers sont comparables à un modeste jacuzzi au sein d'un océan infiniment vaste et mystérieux. Cette analogie, bien que humoristique, met en lumière l'ampleur du défi qui se présente à nous. La patience est donc de mise. Mais cette patience est alimentée par un optimisme croissant parmi les scientifiques, comme Adam Frank, qui voient dans l'histoire de la Terre des indications que la vie pourrait ne pas être aussi rare que nous le craignions.

Il est fascinant de penser que dans les prochaines décennies, nous pourrions obtenir des preuves tangibles de l'existence de formes de vie extraterrestre, même si elles se révèlent être de simples microbes. Ces découvertes, si elles se concrétisent, ne se contenteront pas de répondre à l'une des questions les plus fondamentales de l'humanité ; elles pourraient également modifier notre perception de notre place dans l'univers et des responsabilités qui en découlent.

Hommage à Alain Delon : Un monument !

PAR LÉA POLVERINI



Alain Delon, figure emblématique du cinéma français, s'est éteint à l'âge de 88 ans, entouré de ses trois enfants, dans la quiétude de sa demeure de Douchy, nichée dans le Loiret.

C'est ce dimanche que ses enfants ont annoncé la nouvelle, marquant la fin d'une ère pour le septième art. Delon n'était pas simplement un acteur; il incarnait l'essence même de l'élégance et du charisme à l'écran, ayant tourné près de 80 films, dont certains sont devenus des chefs-d'œuvre incontournables du cinéma. Né en 1935, la jeunesse d'Alain Delon fut marquée par des épreuves qui laissèrent en lui des cicatrices indélébiles. À seulement 4 ans, il voit ses parents se séparer, une rupture qui le conduit à être confié à une famille d'accueil. Cette période difficile forge une partie de son caractère et influence sa perception du monde. Le père adoptif, gardien à la prison de Fresnes, expose le jeune Alain à une réalité brute et violente, notamment le jour où, à proximité, il entend les coups de feu qui exécutent Pierre Laval dans la cour de la prison.

C'est au sein de la pension catholique de Saint-Nicolas d'Igny, dans l'Essonne, que Delon passe son adolescence, non sans tumultes. Renvoyé à plusieurs reprises, il peine à trouver sa place. Pourtant, c'est dans ces années de jeunesse tourmentée qu'il fait ses premiers pas devant la caméra, jouant le rôle d'un voyou dans un court-métrage réalisé par Olivier Bourguignon, un ami de la famille.

À 17 ans, il s'engage sous les drapeaux, effectuant son service militaire dans la Marine nationale. Là encore, sa trajectoire est marquée par des incidents qui témoignent de son esprit rebelle. Il est affecté en Indochine, où il découvre la rigueur militaire et un sens profond de l'honneur, mais aussi la fascination pour les armes et la grandeur tragique du héros à la Jean Gabin, notamment dans Touchez pas au grisbi, qu'il visionne à Saïgon.

Cette période de sa vie, bien que difficile, le façonne en profondeur, lui offrant une dimension intérieure qui transparaîtra dans ses futurs rôles. Ce mélange de blessures intimes et de découverte du monde donne naissance à l'homme complexe qu'il deviendra, et à l'acteur que le monde entier célèbrera.

De retour en France en 1956, Alain Delon ressent une profonde rancœur envers ses parents pour l'avoir laissé partir en Indochine. Bien qu'il se soit porté volontaire, leur consentement était nécessaire, mais il choisit de ne pas renouer les liens avec eux, préférant se débrouiller seul, sans aucune idée précise de ce que l'avenir lui réserve. Il trouve refuge à l'hôtel Regina, enchaîne quelques petits boulots comme débardeur aux Halles et serveur dans un café proche des Champs-Élysées. C'est durant cette période qu'il croise la route de la future icône de la chanson, Dalida, avec qui il entamera une liaison plus tard dans sa vie.

À Pigalle et Montmartre, il plonge dans l'univers trouble de la pègre, fréquentant voyous et gigolos. Parmi ces derniers, un certain Carlos, un « homosexuel », devient son protecteur. Ce milieu, avec ses codes d'honneur, d'amitié, et son implacable loi du silence, exerce sur lui une fascination particulière.

Doté d'un physique irrésistible et d'une « gueule d'ange », Delon fait chavirer les cœurs, et il n'est pas rare qu'il soit hébergé et nourri par des prostituées, ce qui lui convient parfaitement. Son destin semble alors se diriger vers celui de souteneur.

Mais c'est à Saint-Germain-des-Prés qu'il découvre un autre monde, vibrant et artistique. Il y rencontre l'actrice Brigitte Auber au Club Saint-Germain, tout juste revenue du tournage de La Main au collet d'Alfred Hitchcock. Ils emménagent ensemble rue du Pré-aux-Clercs, dans le 7e arrondissement de Paris, une relation qui l'éloigne peu à peu de ses fréquentations douteuses et infléchit le cours de sa vie. Lors du Festival de Cannes en 1957, il l'accompagne sur la Côte d'Azur et s'installe dans sa maison de Saint-Paul-de-Vence. C'est là qu'il se lie d'amitié avec Jean-Claude Brialy, s'ouvrant ainsi les portes du cinéma, et fait la connaissance de son futur agent, George Beaume. C'est également à Cannes qu'il est repéré par Henry Willson, un talent scout en quête de nouveaux visages pour le producteur David O. Selznick, qui lui propose de faire un bout d'essai à Rome.

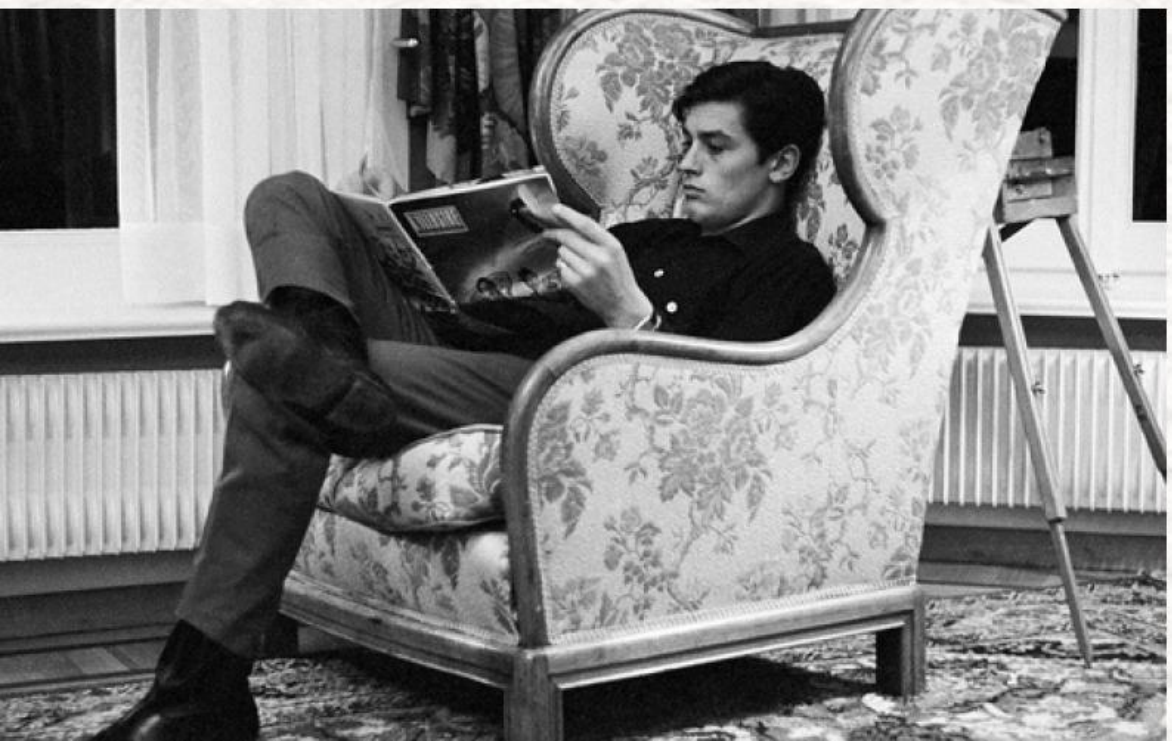
UNE VOLONTÉ

farouche et inébranlable de

RÉUSSIR DANS LE CINÉMA !

Arrivé dans la ville éternelle, Delon partage un appartement avec Gian Paolo Barbieri, qui deviendra plus tard un photographe renommé. Aux studios de Cinecittà, en marge du tournage de L'Adieu aux armes de Charles Vidor, ses essais sont convaincants, et Selznick lui offre un contrat de sept ans à Hollywood, à condition qu'il apprenne l'anglais. De retour en France, il s'attelle à l'apprentissage de la langue, mais c'est finalement l'actrice Michèle Cordoue, devenue sa maîtresse, qui le persuade de rester en France et d'accepter un rôle dans Quand la femme s'en mêle d'Yves Allégret. Ce petit rôle face à Edwige Feuillère marque ses débuts au cinéma. Delon se souvient : « Je ne savais rien faire. Allégret m'a regardé et m'a dit : "Écoute-moi bien, Alain. Parle comme tu me parles. Regarde comme tu me regardes. Écoute comme tu m'écoutes. Ne joue pas, vis." Ces mots ont tout changé. Sans Yves Allégret, je n'aurais jamais eu cette carrière. »

Il enchaîne ensuite avec Sois belle et tais-toi de Marc Allégret, où il partage l'affiche avec Mylène Demongeot, Henri Vidal, et un autre jeune acteur en début de carrière : Jean-Paul Belmondo. Sur le tournage, il emprunte la Renault 4CV de Pascal Jardin, l'assistant réalisateur, et dans le tunnel de Saint-Cloud, il perd le contrôle du véhicule qui fait cinq tonneaux. S'il en sort avec une simple cicatrice sous le menton, cet incident ajoutera un trait distinctif à son image.



En 1958, alors qu'il n'est encore qu'un jeune premier, une photo de Delon attire l'attention de Romy Schneider, star mondiale après son rôle dans la trilogie des Sissi. Elle le choisit pour être son partenaire dans Christine de Pierre Gaspard-Huit. Leur rencontre orchestrée à l'aéroport d'Orly est loin d'être idyllique : ils ne parlent pas la même langue, Romy trouve Delon sans intérêt, tandis que lui la juge insupportable. Pourtant, malgré un début de tournage difficile, leur relation évolue en une romance passionnée. Le couple devient rapidement l'un des plus emblématiques de l'Europe, incarnant à la fois la beauté, la jeunesse et le succès, unis sous les projecteurs du monde entier.

En 1960, Alain Delon est sélectionné pour jouer dans l'adaptation cinématographique du roman Monsieur Ripley de Patricia Highsmith, sous la direction de René Clément. Initialement destiné au second rôle, Delon, en parcourant le scénario, ressent une affinité profonde avec le personnage principal, Tom Ripley, dont l'âme de voyou résonne en lui.

Déterminé à convaincre Clément, il se rend chez le réalisateur, où l'attendent également les frères Hakim, producteurs du film. La rencontre tourne au conflit : « Ce fut terrible », raconte Delon. « Robert Hakim, en particulier, hurlait : “Comment osez-vous ! Vous n'êtes qu'un petit con ! Vous devriez payer pour jouer ce rôle !” ».

L'altercation se prolonge jusqu'à deux heures du matin, avec des tensions palpables et une rupture définitive en ligne de mire. Puis, un silence lourd tombe, brisé par la voix douce mais ferme de Bella Clément : « Rrrené chérri, le petit a rrraison ». Elle prend alors le temps d'expliquer, jusqu'à l'aube, pourquoi Delon est effectivement fait pour ce rôle. Ce moment marque un tournant décisif dans sa carrière.

ANNÉES 80

La reconversion

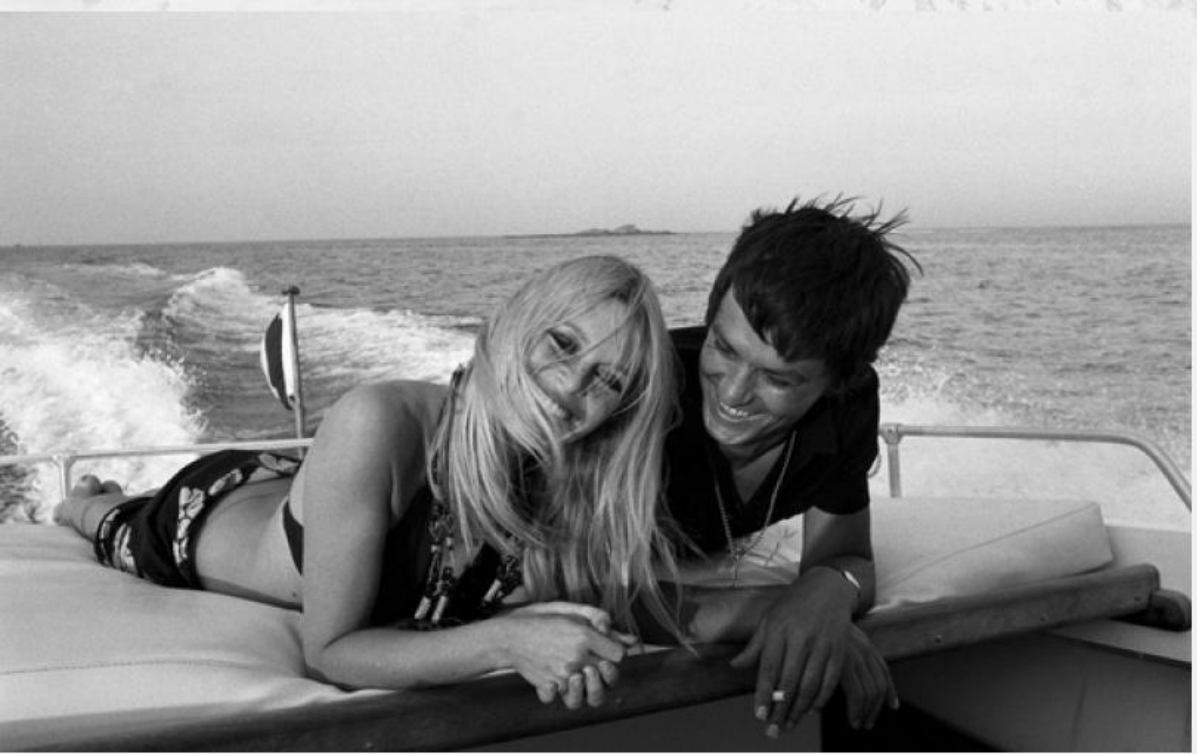
PROFESSIONNELLE RÉUSSIE

En 1981, Alain Delon passe derrière la caméra pour la première fois avec Pour la peau d'un flic, un polar inspiré par Jean-Patrick Manchette. Ce film marque également l'éclosion d'Anne Parillaud, avec qui il entretiendra une relation amoureuse jusqu'en 1986. La même année, il se glisse dans le rôle principal de Trois Hommes à abattre, où il croise le chemin de Dalila Di Lazzaro. En tant que producteur, Delon se targue de choisir des titres contenant le mot « Flic », un pari audacieux qui se révélera payant, chacun de ces films rencontrant un succès commercial notable.

L'année suivante, il renoue avec Catherine Deneuve dans Le Choc de Robin Davis, une nouvelle adaptation de Manchette, pour laquelle Delon cosigne l'adaptation et les dialogues. Ce n'est pas une première pour lui, mais c'est une autre occasion de montrer son talent pluriel. Il revient à la réalisation en 1983 avec Le Battant, où il dirige de nouveau Anne Parillaud et confie un second rôle à Richard Anconina.

En 1984, Delon s'éloigne du genre du polar pour incarner le baron de Charlus dans Un amour de Swann, une adaptation de Marcel Proust signée Volker Schlöndorff. Le film, bien que porté par un casting prestigieux, reçoit un accueil critique mitigé.

L'année suivante, Delon s'écarte encore de ses rôles habituels pour jouer dans Notre histoire de Bertrand Blier, une performance qui lui vaudra le César du meilleur acteur en 1985.



Il revient rapidement au polar avec Parole de flic de José Pinheiro, un film où il partage l'écran avec Jacques Perrin et un jeune débutant nommé Vincent Lindon. Ce film connaît un succès populaire certain. Cherchant à diversifier son image, Delon s'essaie au film fantastique avec Le Passage, qu'il produit et dont il coécrit le scénario. Ce projet inclut également un générique interprété par Francis Lalanne, qui remporte lui aussi un certain succès. Delon explore alors un nouveau territoire en revenant à la télévision pour la première fois depuis 1962, avec la mini-série Cinéma, dont il interprète également la chanson générique. Il y retrouve sa marraine du cinéma, Edwige Feuillère.

Après Ne réveillez pas un flic qui dort, où il donne la réplique à Michel Serrault et Serge Reggiani, Delon décide de se retirer des rôles de héros de polar.
En 1987, lors du tournage d'un clip vidéo, il rencontre Rosalie van Breemen. De cette relation naîtront deux enfants : une fille, Anouchka, en novembre 1990, puis un fils, Alain-Fabien, en mars 1994. Leur couple durera jusqu'en 2001.

NOUVELLE VAGUE

et nouveaux succès

UN VRAI MONSTRE SACRÉ !

Si Nouvelle Vague, réalisé par Jean-Luc Godard, permet à Delon de regagner la faveur de certains critiques, le film n'atteint pas le grand public. Un autre film plus commercial, le thriller Dancing Machine, ne parvient pas non plus à rencontrer son audience. Le Retour de Casanova, une adaptation de Jean-Claude Carrière d'après un roman d'Arthur Schnitzler, où Delon partage l'affiche avec Elsa et Fabrice Luchini, n'obtient pas non plus le succès espéré.

Par la suite, Delon tourne successivement sous la direction de Jacques Deray deux films noirs : Un crime et L'Ours en peluche, d'après Georges Simenon. Hélas, ces œuvres ne parviennent pas à toucher un large public, marquant une période plus discrète dans la carrière de l'acteur.

En 2010, Alain Delon fait une apparition remarquée dans le téléfilm Un mari de trop aux côtés de la chanteuse Lorie, un choix surprenant qui montre sa capacité à évoluer avec les nouvelles générations. L'année suivante, il renoue avec le théâtre en montant sur les planches pour Une journée ordinaire, une pièce explorant les liens complexes entre un père et sa fille, interprétée par sa propre fille Anouchka, aux côtés d'Élisa Servier. Ce retour au théâtre est salué comme une preuve de son talent toujours intact et de son désir de transmettre son art à la nouvelle génération.

Le 4 mars 2011, Delon, figure de l'émotion contenue, est aperçu tenant la main de Mireille Darc lors des obsèques d'Annie Girardot à l'église Saint-Roch, une image poignante qui témoigne de ses liens profonds avec ses collègues de cinéma. Cette même année, il est une fois de plus nommé président du jury de Miss France, un rôle qu'il a déjà assumé en 2001 et 2011.

Honoré du titre de président à vie du jury, il décide néanmoins de se retirer après l'élection de Miss France 2013, en raison d'un désaccord avec la société Miss France, consécutif à des déclarations controversées soutenant le Front national, qui avaient fait grand bruit.

En 2013, le Festival de Cannes rend hommage à sa carrière en présentant une version remastérisée de Plein Soleil lors de la sélection Cannes Classics, un retour aux sources pour l'acteur qui avait été propulsé au rang de star grâce à ce film. Plus tard dans l'année, il reprend la tournée théâtrale de Une journée ordinaire, parcourant la France avec sa fille Anouchka, renforçant ainsi leur complicité artistique.

Cependant, derrière la façade de la légende du cinéma, Delon dévoile une profonde désillusion dans un entretien accordé à Paris Match en janvier 2018. « La vie ne m'apporte plus grand-chose », confie-t-il, exprimant son dégoût pour l'époque contemporaine et son absence de regrets à l'idée de quitter ce monde.

Le 19 mai 2019, lors du Festival de Cannes, il reçoit une Palme d'honneur pour l'ensemble de sa carrière. Lors de son discours, l'acteur, habituellement si stoïque, ne peut retenir ses larmes, offrant au public un rare moment de vulnérabilité. Pourtant, cette distinction suscite la controverse, notamment de la part de l'organisation américaine Women and Hollywood, qui critique ses propos passés sur les femmes, les LGBTQIA+ et les immigrés.

UNE FAMILLE *qui malheureusement s'est*

DÉCHIRÉE AU NIVEAU FINANCIER !

"Je ne suis pas certain d'avoir été un bon père pour eux, ni un bon grand-père. Ai-je répondu aux attentes ? Je ne le pense pas", avouait-il en 2018 dans une interview à Paris Match.

Marqué par une enfance difficile et solitaire, l'acteur a imposé à ses fils une éducation particulièrement dure, que son aîné Anthony décrit dans son livre Entre chien et loup (2023) : "J'aurais pu conclure que cet homme, mon père, ne m'aimait pas, et ainsi laisser cette pensée détruire une partie de moi."

Cette relation tumultueuse contraste avec l'affection qu'Alain Delon porte à sa fille Anouchka, née en 1990 et souvent décrite comme la "femme de sa vie".

Cette proximité a conduit la jeune comédienne à être la seule invitée en mai 2019 à Cannes pour remettre la Palme d'honneur à son père, quelques mois avant l'AVC qui marquera le début de son déclin.

Désignée comme exécutrice testamentaire de l'acteur, elle gérait également la société Alain Delon International Distribution, un pilier du business familial.

Par ailleurs, Delon avait pris des dispositions très avantageuses pour sa fille en ce qui concerne l'héritage. "Ma sœur, elle a 50 % de toute la fortune de mon père. Mon frère (Alain-Fabien, le cadet) et moi, nous avons la part réservataire, donc nous avons 25 % chacun", expliquait Anthony en janvier 2024, lorsque le conflit familial a éclaté au grand jour.

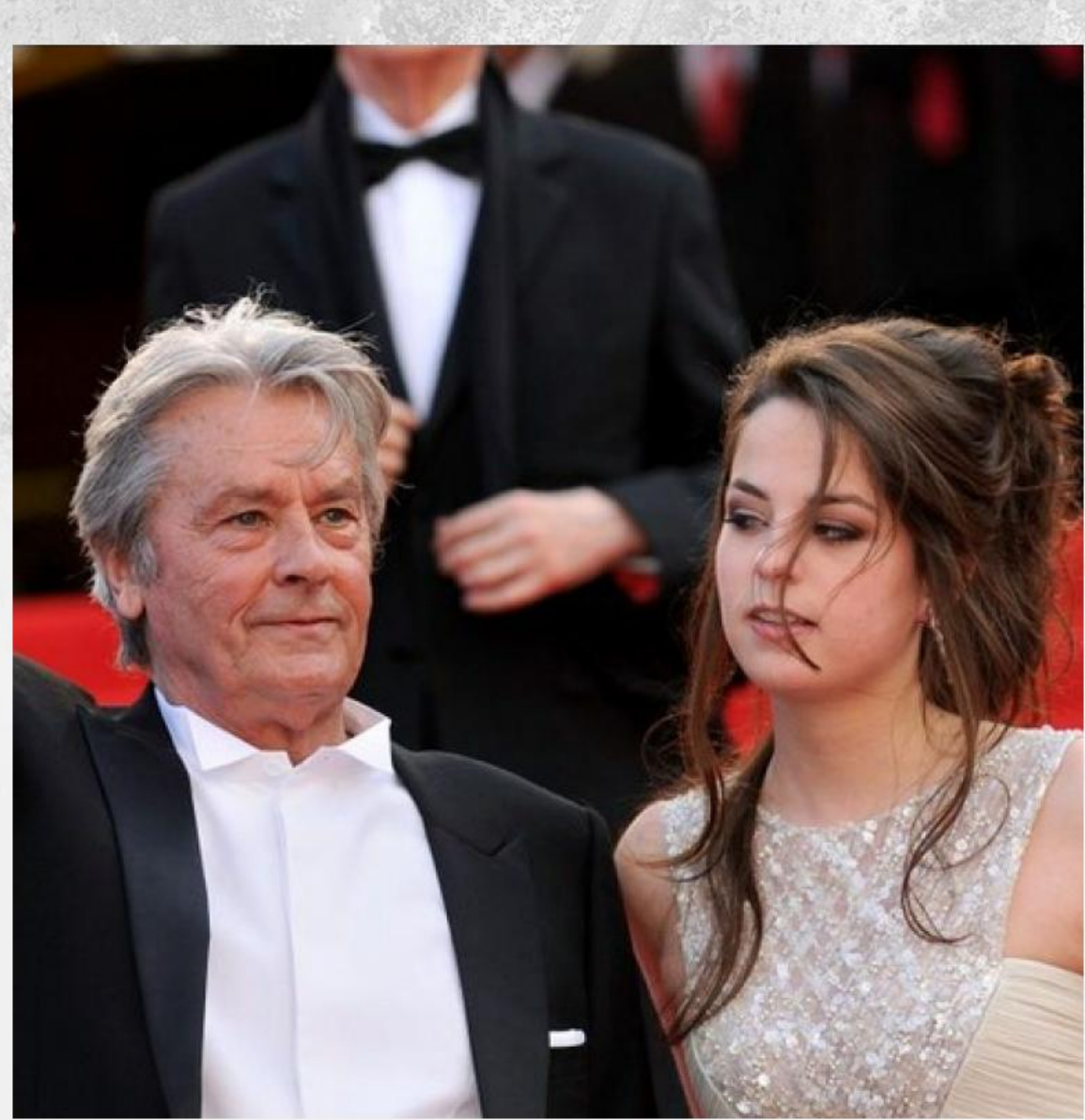
Cependant, "mon frère et moi, nous voulons que la volonté de notre père soit respectée" en le laissant dans sa demeure de Douchy (Loiret), ajoutait-il, accusant leur sœur, qui réside en Suisse, de vouloir "ramener" la star près d'elle pour des raisons fiscales.

Reconnaissant être l'enfant préféré, Anouchka avançait pour sa part des raisons médicales pour justifier un éventuel rapatriement.

Prison pour Anthony

Bien que les trois enfants partagent les mêmes initiales que leur père (A.D.), chacun a tracé un parcours différent.

Anthony, né en 1964, est le fruit des amours de la star avec l'actrice Nathalie Delon. Le garçon traverse une enfance mouvementée, marquée par le divorce de ses parents et leur absence.



Mêmes yeux bleus, démarche féline, allure de voyou... Après des séjours en maison de correction puis en prison pour détention d'armes, il tente une carrière au cinéma, mais peine à se libérer de l'étiquette de "fils de" et finit par se tourner vers la mode, avec une ligne de blousons de cuir baptisée AD, contre laquelle son père lui intentera un procès.

Mal-être d'Alain-Fabien

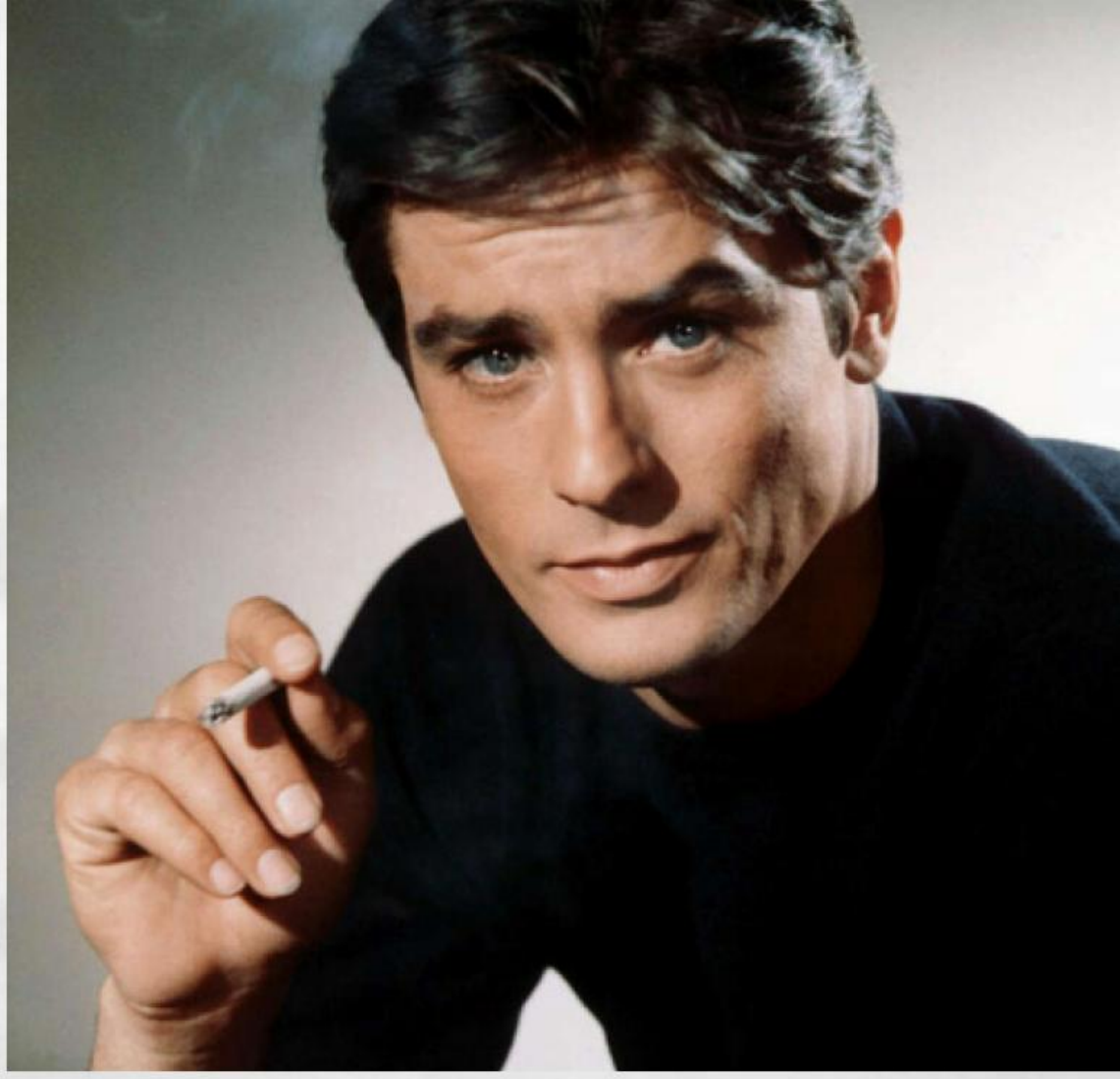
Alain-Fabien, né en 1994 du couple formé par l'acteur et la mannequin néerlandaise Rosalie van Breemen, est de quatre ans le cadet de sa sœur Anouchka. Le jeune homme fait d'abord parler de lui à cause d'un coup de feu survenu lors d'une fête qu'il avait organisée alors qu'il était encore mineur.

Il écopera d'une peine de prison avec sursis et exprimera son mal-être dans un livre intitulé De la race des seigneurs (2019), où il raconte l'histoire d'un jeune comédien en quête de reconnaissance, cherchant à égaler son père, un acteur célèbre.

Semblant plus serein, le trentenaire partage en ligne fin décembre 2023 des photos du réveillon de Noël à Douchy, où il apparaît à table aux côtés de son père, d'Anthony et de ses filles, Lou et Liv. L'absence d'Anouchka ne passe pas inaperçue.

En parallèle à cette fratrie divisée, mais finalement réunie au chevet du patriarche, Alain Delon n'a jamais reconnu la paternité d'Ari Boulogne, fils de la chanteuse du Velvet Underground, Nico, avec qui il avait eu une liaison dans les années 1960. Le photographe, dont la ressemblance avec le "Samouraï" est troublante, a été élevé par la propre mère de l'acteur.

Ari Boulogne a connu plusieurs séjours en hôpital psychiatrique ainsi que des cures de désintoxication. Il est décédé en mai 2023, à l'âge de 60 ans.



Claudia Cardinale : "le bal est fini. Tancredi s'en est allé..."

"Le bal est fini. Tancredi s'en est allé danser avec les étoiles...", a réagi l'actrice italienne Claudia Cardinale à la disparition d'Alain Delon, son partenaire dans "Le Guépard", dans un message transmis dimanche à l'AFP.

Emmanuel Macron : "il était plus qu'une star : un monument français"

"Monsieur Klein ou Rocco, le Guépard ou le Samouraï, Alain Delon a incarné des rôles légendaires, et fait rêver le monde. Prêtant son visage inoubliable pour bouleverser nos vies. Mélancolique, populaire, secret, il était plus qu'une star : un monument français.", a écrit Emmanuel Macron ce dimanche sur X.

"C'est un immense choc", réagit Alain Terzian sur RTL

"C'est un immense choc, une immense tristesse. C'est celui qui m'a donné au cinéma mes plus grands bonheurs", a confié le producteur Alain Terzian au micro de RTL. Selon Alain Terzian, ce décès est "une immense perte pour le cinéma français". L'acteur était "le dernier des géants", assure le producteur. Sur RTL, il est revenu sur l'amitié entre Alain Delon et Jean-Paul Belmondo. "J'ai beaucoup navigué entre lui et Belmondo. Ils étaient tellement amis, tellement liés", a expliqué le producteur.

«Vous allez nous manquer énormément» : le fils de Belmondo salue la mémoire d'Alain Delon

Ils étaient en quelque sorte deux meilleurs ennemis. La rivalité Belmondo Delon avait des airs de duo. Le fils de Bébél a posté un message émouvant sur son compte Instagram pour saluer la mort de l'alter ego de son père.

«Alain, un jour vous m'avez dit que mon père vous manquait», a écrit Paul Belmondo. Aujourd'hui c'est vous qui allez nous manquer énormément. RIP Alain»

Le monde du cinéma réagit à la disparition d'Alain Delon

Alain Delon est mort ; la culture française est veuve. Les premiers hommages des personnalités du monde du cinéma ont commencé ce dimanche matin. L'actrice Véronique Jannot, qui avait partagé l'affiche avec Alain Delon dans le film Le Toubib de Pierre Granier-Deferre, a confié sa «tristesse» sur BFMTV. «C'était mon Dieu. C'est un grand chagrin qu'il soit parti, mais en même temps une libération pour lui, parce que cette époque, il ne l'aimait pas», a-t-elle déclaré.

«Le dernier des géants» s'est éteint, a commenté le producteur Alain Terzian sur FranceInter. «Chaque fois qu'il arrivait quelque part, qu'on tournait sur le plateau, il y avait une sorte de respect quasi mystique, religieux. Il fascinait», raconte-t-il. «Alain Delon a fait rêver le monde entier», a réagi sur Instagram Olivier Henrard, directeur général du Centre national du Cinéma (CNC). De son côté, le critique et réalisateur Gilles Jacob a salué «un héros solitaire». «Lion au regard d'acier, d'une beauté insolente, samouraï inoubliable», a-t-il égrené sur X.

Douchy, son immense refuge

«Domaine de 52 hectares de bois superbes entouré d'un mur interminable dont la seule vue coupe le souffle. Ça n'en finit pas. C'est la Muraille de Chine. Une seule aire dégagée, celle où Delon a fait creuser un lac où l'on peut aisément canoter et au centre duquel surgit une île. Ces bois, ce lac sont le refuge d'une faune en totale liberté qui va du lapin au blaireau en passant par le canard sauvage et le héron. Ils vivent sous la haute et farouche protection du maître des lieux qui ne chasse pas. Pour rien au monde.»

Après avoir été récompensé à Cannes en mai 2019, Alain Delon, s'adressa une dernière fois à ses fans dans un texte poignant, aux accents testamentaires, transmis exclusivement à l'AFP.

"Au lendemain de cette Palme d'Or d'honneur, l'envie me prend de remercier toutes celles et tous ceux qui m'ont témoigné d'une manière ou d'une autre leur affection et leur sympathie, et plus encore.

Alors que mon voyage touche à sa fin, je veux le dire: j'ai connu tant de passions, tant d'amours, tant de succès et d'échecs, tant de controverses, tant d'esclandres, de ténébreuses affaires, tant de souvenirs, tant de rendez-vous manqués et rencontres impromptues, tant de hauts et de bas; que lorsque les honneurs ne seront plus que de vains et lointains souvenirs, il est une seule chose qui brillera par sa constance et sa longévité: vous, vous seuls.

À vous qui avez fait ce que je suis, et qui ferez ce que je serai, il me fallait vous le dire.

Je vous dis merci, merci, merci".

Alain DELON

Profession “influenceurs, métier en plein boom

PAR SIMON MAURINE

Une meilleure régulation du secteur de l'influence en France, c'est ce que les parlementaires ont décidé. Le 9 mai, les sénateurs ont adopté en première lecture une proposition de loi transpartisane visant à renforcer le cadre juridique entourant ce domaine en pleine expansion.

En janvier 2023, le ministère de l'Économie avait lancé une consultation auprès des professionnels du secteur, après avoir reçu de nombreuses plaintes liées à des arnaques perpétrées par certains influenceurs, ainsi qu'à l'opacité entourant ce métier. Les députés avaient déjà voté en faveur de ce texte plusieurs semaines auparavant, illustrant un rare moment de consensus politique sur cette question montante. La France entend mieux encadrer un marché en pleine croissance, estimé aujourd'hui à plusieurs centaines de millions d'euros annuels. Aujourd'hui, de nombreuses marques, des plus petites entreprises aux géants du luxe, collaborent avec ces nouvelles figures des réseaux sociaux, en particulier auprès d'un public jeune. Mais que recouvre exactement le métier d'influenceur ? Peuvent-ils vraiment en faire leur métier à plein temps ? Pourquoi est-il nécessaire de mieux encadrer cette pratique ? Voici un tour d'horizon des enjeux liés à ce secteur encore jeune.

Un influenceur est une personne qui partage régulièrement du contenu, principalement sous forme de photos et de vidéos, avec sa communauté d'abonnés sur les réseaux sociaux ou des plateformes comme Instagram, TikTok ou YouTube.

Bien que l'Autorité de régulation professionnelle de la publicité (ARPP) ait déjà défini ce statut de manière stricte, le ministère de l'Économie a jugé nécessaire de préciser la définition, ce que les élus ont entériné dans leur proposition de loi. Selon celle-ci, un influenceur est « toute personne physique ou morale qui utilise sa notoriété pour communiquer au public par voie électronique des contenus visant à promouvoir, directement ou indirectement, des biens, services ou causes quelconques, en échange d'une rémunération ou d'un avantage en nature dont la valeur dépasse les seuils fixés par décret. »

Il est important de noter que la distinction entre le statut d'influenceur et celui de célébrité n'est pas toujours claire. Certaines personnalités connues, comme des sportifs, des artistes ou des mannequins, jouent également le rôle d'influenceurs lorsqu'elles promeuvent des produits contre rémunération. Cependant, elles ne se présentent pas nécessairement comme des influenceurs à proprement parler.

Combien gagnent-ils et quelle est la taille de ce marché ?

Évaluer les revenus des influenceurs est une tâche complexe, car beaucoup d'entre eux restent discrets sur leurs gains. De plus, il existe une grande diversité d'influenceurs, avec des communautés d'abonnés allant de quelques milliers à plusieurs millions de personnes. Logiquement, plus l'audience est grande, plus les revenus générés sont importants.

Concrètement, les revenus des influenceurs proviennent majoritairement de partenariats avec des marques. Par exemple, un blogueur peut apparaître sur une publication en portant un vêtement, un bijou, en utilisant un modèle de téléphone ou en se trouvant dans un restaurant. En échange, la marque le rémunère pour chaque photo ou vidéo partagée.

Certaines personnalités, notamment des mannequins très en vue, peuvent gagner jusqu'à un million d'euros pour une simple photo publiée sur Instagram.

D'autres créateurs de contenu, notamment ceux qui produisent des vidéos, ont la possibilité de monétiser leurs publications, c'est-à-dire de permettre la diffusion de publicités avant ou pendant leurs vidéos. Ils sont alors rémunérés en fonction du nombre de vues obtenues. Cela concerne souvent les stars de YouTube.

Néanmoins, il reste difficile d'estimer les revenus individuels des influenceurs. Si certains en vivent (environ 15 % selon les estimations, exercent cette activité à plein temps), d'autres combinent leur activité d'influenceur avec un autre emploi. Actuellement, on estime qu'il y a environ 150 000 influenceurs en France. À l'échelle mondiale, le marché devrait atteindre environ 20 milliards de dollars selon le cabinet Influencer Marketing Hub.

En France, ce marché serait évalué à quelques centaines de millions d'euros par an. Ce qui est certain, c'est que ce secteur continue de croître d'année en année.

Qui collabore avec les influenceurs ?

Généralement, les influenceurs collaborent avec des marques qui cherchent à promouvoir leurs produits auprès d'une audience ciblée. Les réseaux sociaux, et en particulier TikTok, offrent une plateforme idéale pour atteindre une clientèle jeune et connectée.

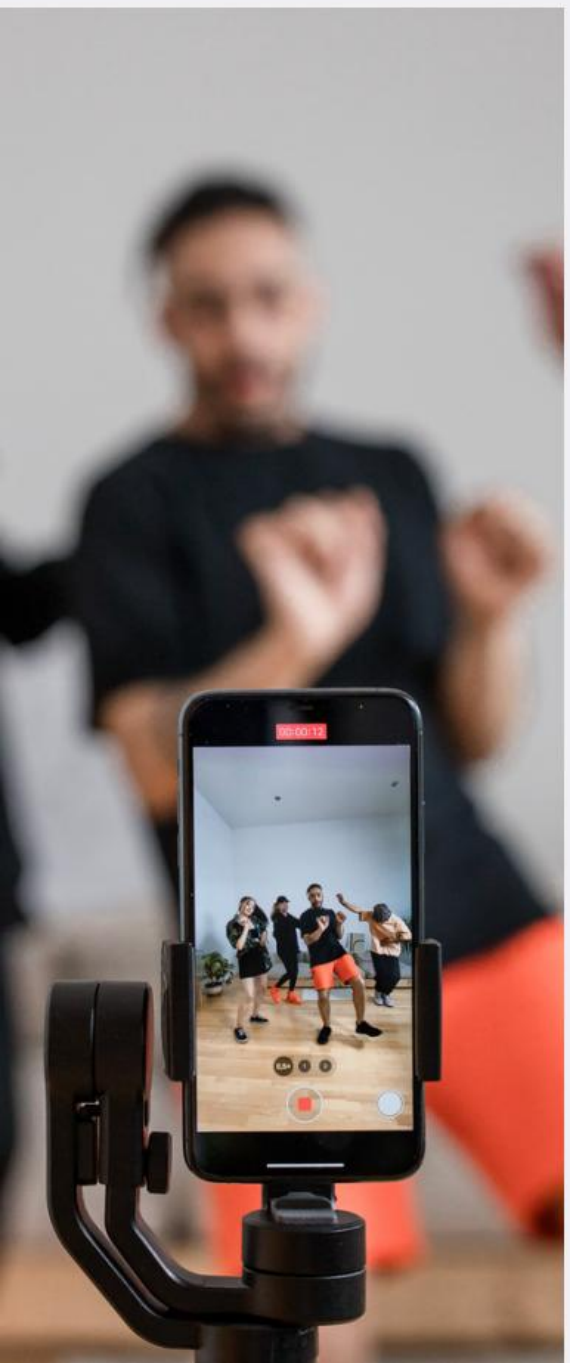
Le spectre des entreprises qui font appel aux influenceurs est vaste. En observant le profil d'un influenceur populaire, on remarque rapidement que de nombreuses publications sont sponsorisées. Les influenceurs les plus en vue collaborent parfois avec des maisons de luxe. Lena Situations, âgée de 25 ans et l'une des personnalités les plus suivies en France avec 4 millions d'abonnés sur Instagram, publie régulièrement des photos sponsorisées par des marques prestigieuses comme Miu Miu, Chaumet, Chopard, Dior, ou encore Louis Vuitton.

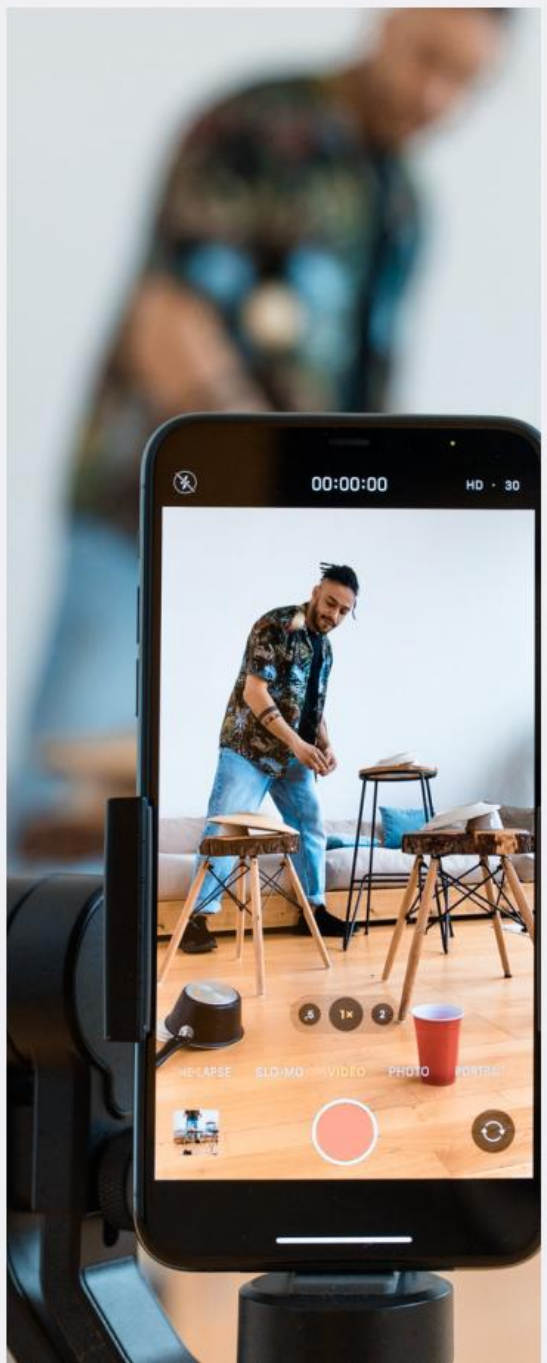
Les influenceurs moins connus, quant à eux, s’associent souvent avec des marques plus grand public ou moins célèbres. Cependant, leur domaine d'influence ne se limite pas à la mode : certains promeuvent des jeux vidéo, des sites de paris en ligne, des alcools, des destinations touristiques, des produits de beauté, de la décoration intérieure, des plateformes de commerce électronique ou encore des gadgets technologiques. Le choix est large, et peu d’entreprises résistent aujourd’hui à l’opportunité d’utiliser les réseaux sociaux, en particulier via les influenceurs, pour se faire connaître.

Pourquoi les pratiques des influenceurs sont-elles contestées ?

Si la question de la régulation des influenceurs est devenue une priorité pour les autorités françaises, c'est en grande partie en raison des controverses qui ont éclaté récemment autour de diverses escroqueries sur les réseaux sociaux.

Au printemps dernier, le rappeur Booba, figure emblématique de la scène musicale française, a publiquement accusé plusieurs influenceurs issus de la téléréalité. Selon lui, ces derniers auraient trompé des milliers de jeunes en faisant la promotion de plateformes de trading promettant des gains mirobolants.





D'autres influenceurs ont fait la publicité de cosmétiques potentiellement dangereux, ou ont même recommandé l’automédication pour traiter certaines maladies. Certains ont également promu des formations douteuses ou pratiqué le « dropshipping », une méthode consistant à revendre des produits fabriqués à l’étranger sans contrôle de qualité. Pire encore, beaucoup ne mentionnent pas clairement que leur contenu est sponsorisé, créant ainsi des publications trompeuses voire mensongères.

Ces dérives sont difficiles à contrôler pour les autorités, car les influenceurs sont nombreux, leurs publicités sont parfois éphémères et leur impact est difficile à mesurer. Cependant, de plus en plus de témoignages ont émergé sur les réseaux sociaux, incitant les internautes à être plus vigilants.

Comment les autorités publiques comptent-elles réagir aux abus ?

Face à ces abus, les autorités ont récemment pris des mesures pour renforcer la régulation. À l'Assemblée nationale, les députés ont voté en faveur d'une protection renforcée des mineurs, en particulier des « enfants influenceurs », c’est-à-dire les blogueurs de moins de 18 ans.

La nouvelle loi prévoit d’interdire la publicité pour les interventions chirurgicales, notamment esthétiques, ainsi que pour les produits financiers comme le trading ou les cryptomonnaies, et les contrefaçons.

Elle impose également aux influenceurs de signaler clairement lorsqu'une publication est sponsorisée, afin d'assurer une transparence totale avec leur audience. Il est important de noter que cette obligation existait déjà dans le code de la publicité, mais elle était peu respectée. En 2022, la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) a révélé que 60 % des influenceurs contrôlés ne respectaient pas cette obligation.

En outre, l'ARPP a lancé il y a deux ans un « certificat de l'influence responsable » visant à identifier les influenceurs qui respectent les bonnes pratiques et sont transparents avec leur audience. Cet été, ce certificat a été étendu aux influenceurs spécialisés dans les produits financiers.

Pourquoi les produits financiers posent-ils un problème particulier ?

Les produits financiers sont au cœur de nombreuses controverses législatives ces derniers temps. Avec la pandémie, un nombre croissant de jeunes Français s'est tourné vers l'investissement, notamment dans le trading et les cryptomonnaies, qui ont atteint des sommets. Cette ruée a incité certains influenceurs à promouvoir des plateformes et des placements financiers, promettant des rendements élevés. Cependant, ces pratiques ont parfois conduit à des pertes significatives pour les internautes.

Face à cela, l'Autorité des marchés financiers (AMF), en collaboration avec l'ARPP, a mis en place un certificat d'influence responsable pour les influenceurs spécialisés dans les produits financiers.

Les sénateurs ont abordé cette question lors de la première lecture du projet de loi. Ils souhaitent que les influenceurs collaborent uniquement avec des annonceurs certifiés par l'AMF. Toutefois, la promotion de certains produits financiers à haut risque, tels que le Forex, a été rejetée.

Quel avenir pour le marché de l'influence ?

Tout indique que le marché de l'influence continuera de croître de manière exponentielle. Les réseaux sociaux connaissent une expansion rapide, et les smartphones sont devenus des outils essentiels pour l'information et la consommation des jeunes générations. Par exemple, TikTok, une plateforme où les utilisateurs partagent de courtes vidéos, compte aujourd'hui plus d'un milliard d'utilisateurs dans le monde. Cette audience constitue une opportunité en or pour les marques désireuses de toucher un public jeune. Chaque année, les réseaux sociaux grignotent une part toujours plus grande des revenus publicitaires, au détriment des médias traditionnels et des moteurs de recherche.

Cependant, certains influenceurs appellent à une réflexion sur les modes de consommation, en tenant compte des enjeux climatiques. Une tendance appelée « désinfluence » a récemment émergé, où des blogueurs mettent en avant des produits plus durables ou découragent l'achat de certains articles jugés de mauvaise qualité. Sur TikTok, le hashtag #deinfluencing a accumulé 430 millions de vues. Bien que cette tendance reste marginale par rapport à l'énorme marché de l'influence, elle reflète une prise de conscience grandissante dans un secteur en pleine expansion.

Ce n’est pas éternel... Ces influenceurs s’inquiètent déjà de “l’après”...

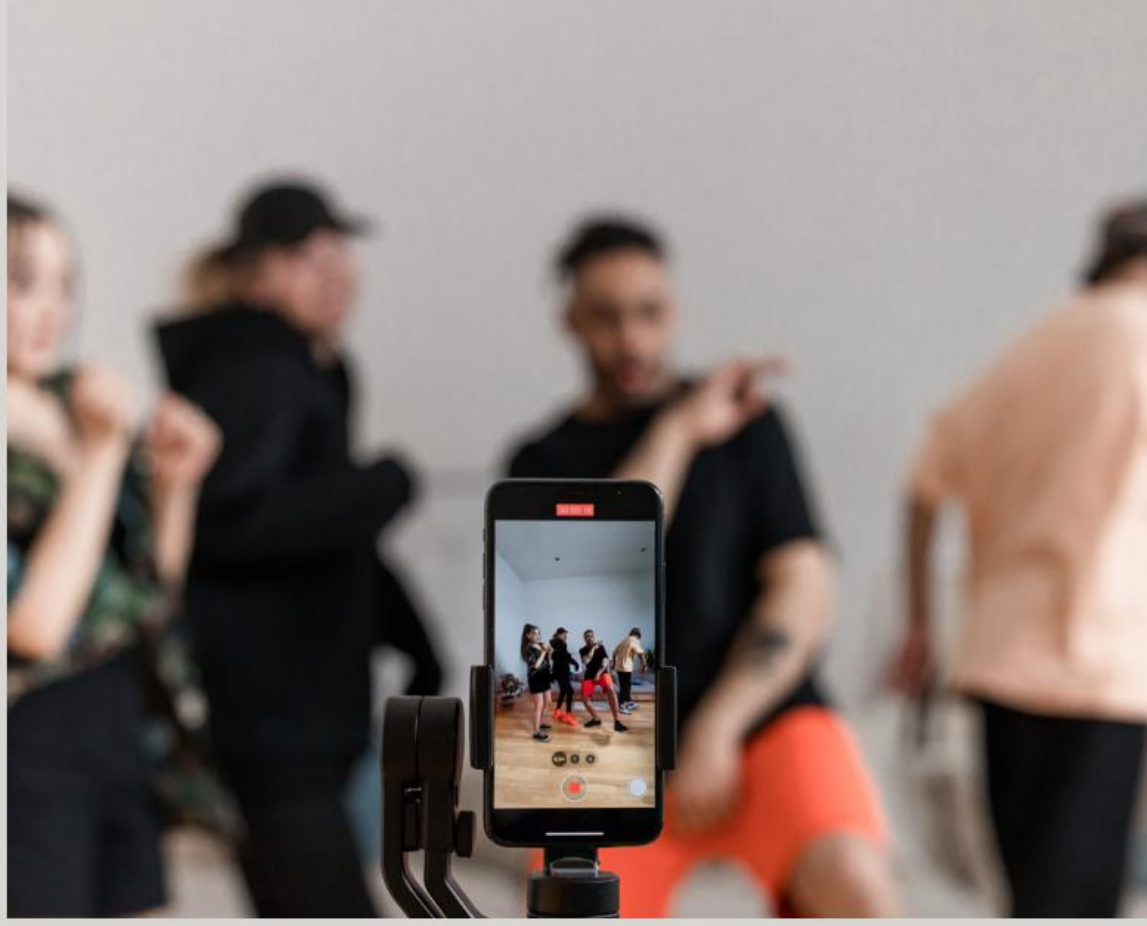
De nombreux créateurs de contenu se sont lancés dans l'entrepreneuriat ces dernières années. Un mélange de passion et de stratégie, motivé par le désir de sécurité financière pour l'avenir, surtout si les réseaux sociaux cessent un jour de leur rapporter des revenus.

Des marques comme Yoko Shop, Hôtel Mahfouf, Rouje, Martine Cosmetics, Lockd, et Inshape Nutrition en sont des exemples frappants. La liste des entreprises créées par des influenceurs ne cesse de s'allonger. Depuis le boom de la création de contenu dans les années 2010, notamment sur Instagram, plusieurs de ces personnalités ont diversifié leurs activités en lançant des entreprises parallèles, souvent sous la forme de boutiques en ligne.

Camille Callen, connue sous le pseudonyme de Noholita, en est un bon exemple. Cette influenceuse "lifestyle" s'est investie dans cinq autres activités, gérées par plusieurs entreprises.

"Je ne viens pas du tout d'une famille d'entrepreneurs, mais j'ai toujours eu cette envie de créer et de lancer de nouveaux projets. C'est une pulsion naturelle de travailler sur des idées nouvelles", explique-t-elle à BFMTV.com.

Avec un million de followers sur Instagram, Camille se considère désormais "davantage entrepreneuse qu'influenceuse". Ses projets, notamment sa marque de cosmétiques baptisée Voilà, et ses bureaux à Paris qu'elle loue pour des événements, occupent plus de son temps que la création de contenu en ligne.



Pourtant, c'est encore grâce à son activité d'influence qu'elle gagne sa vie. "Je n'ai jamais pris de salaire dans aucune de mes entreprises", confie Camille Callen. Néanmoins, elle emploie quatre personnes à plein temps grâce aux revenus générés par ces sociétés.

À terme, la créatrice souhaite renverser cette tendance. "L'influence n'est pas éternelle, mais je veux en tirer parti pour réaliser ce qui me passionne", ajoute-t-elle. Et elle n'est pas seule à envisager l'éphémérité de cette profession.

Kimberly Bailly, qui s'est fait connaître sur TikTok avant de devenir influenceuse, partage cette vision. Pour elle, "dans un métier aussi incertain, il est essentiel d'avoir quelque chose à côté". Après avoir constaté l'impact de ses recommandations sur sa communauté, elle a lancé sa propre marque de vêtements, FKB, et s'y consacre désormais à temps plein, ayant quitté son école de commerce après trois ans d'études.

Une incertitude "angoissante"

Kimberly décrit l'incertitude liée à ce métier comme "angoissante". "À un moment donné, je dépendais entièrement de mes statistiques. Si je n'obtenais pas assez de vues, je me sentais mal", confie-t-elle. Elle est consciente de la nécessité de se réinventer constamment sur les réseaux sociaux, en s'adaptant à des algorithmes et des habitudes en constante évolution.

Ce phénomène a déjà été dénoncé par de nombreux créateurs, certains allant jusqu'à l'épuisement professionnel. "Il y a dix ans, YouTube était la plateforme incontournable, aujourd'hui c'est TikTok", illustre-t-elle.

Sur TikTok, Kimberly présente régulièrement ses tenues et achats de vêtements dans des vidéos qui atteignent parfois des centaines de milliers de vues. Elle observe donc avec une certaine appréhension les débats concernant une éventuelle régulation ou interdiction de la plateforme chinoise.

En France, une commission d'enquête a été mise en place au Sénat en mars pour examiner "l'utilisation du réseau social TikTok, sa gestion des données et sa stratégie d'influence". Aux États-Unis, des discussions similaires sur une interdiction potentielle de l'application sont en cours depuis plusieurs mois. Dans ce contexte, "se diversifier apparaît comme une solution de sécurité", affirme Kimberly

Les revenus des créateurs de contenu sont souvent étroitement liés aux offres des marques, ce qui peut entraîner des fluctuations importantes d'un mois à l'autre. Les influenceurs comme Kimberly ou Camille, qui parviennent à vivre de leur métier, restent une minorité dans ce secteur.

"Malgré leur grande visibilité, il existe une hiérarchie dans ce milieu, avec une petite élite qui réussit à tirer son épingle du jeu et à obtenir un certain confort financier. Pour la majorité des influenceurs, la réalité est bien plus difficile", souligne le sociologue Joseph Godefroy, qui a rédigé une thèse sur le travail des influenceurs.

Pour la plupart, "la situation reste précaire car les marques ne s'engagent pas sur le long terme", ajoute le sociologue, précisant que les contrats de partenariat dépassent rarement un an.

Lancements et échecs

Leur communauté d'abonnés constitue une "base potentielle de clients" pour leurs projets entrepreneuriaux, explique Alice Audrezet, enseignante-chercheuse en marketing à l'Institut Français de la Mode. Cependant, avoir une grande audience sur les réseaux sociaux ne garantit pas le succès d'une entreprise. Mauvaise gestion, contexte économique défavorable, produits qui ne trouvent pas leur public... Les causes des échecs, rarement divulguées, sont nombreuses.

En janvier 2022, la youtubeuse Sananas a annoncé la fermeture de sa marque de cosmétiques Otrera, six mois seulement après son lancement. L'entreprise a rencontré divers problèmes logistiques, comme des commandes en double qu'il a fallu annuler et rembourser. Dans une vidéo publiée en janvier 2023, Sananas a précisé que cette fermeture n'était "pas une question d'argent", mais liée à des préoccupations de "santé".

En mars, Spacefox, la marque du youtubeur Amixem, a décidé d'arrêter la production de vêtements pour se concentrer sur ses bracelets contenant des fragments de météorites. Dans un communiqué, Spacefox a évoqué "la logistique, les délais de développement, l'augmentation des coûts et les changements dans les habitudes de consommation dans le secteur du textile (seconde main, upcycling, etc.)".

Rouje, un exemple pour les influenceurs ?

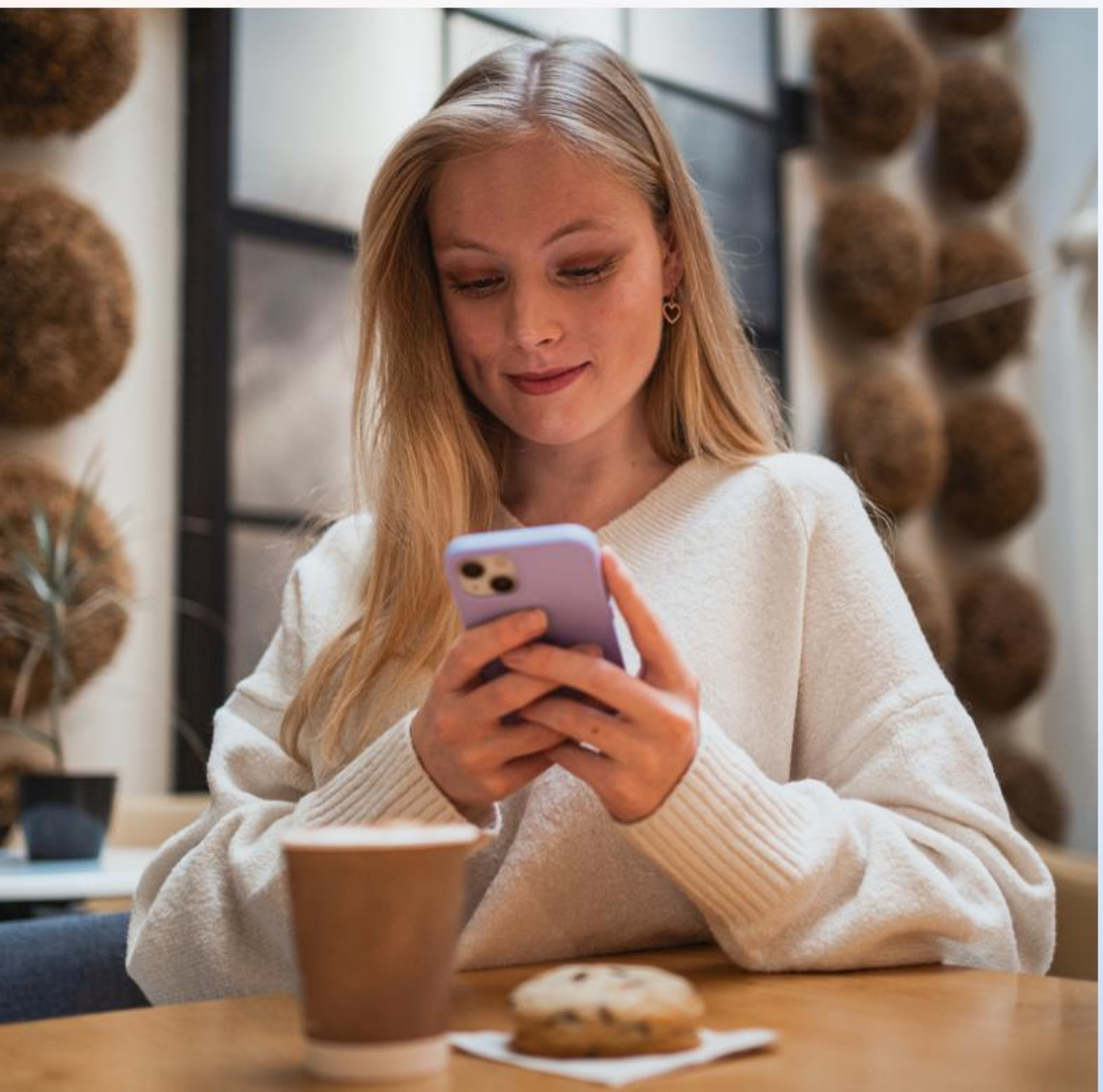
Pour qu'une entreprise de ce type perdure, il est crucial de "pouvoir imaginer qu'une autre personne puisse un jour en prendre les rênes", estime Alice Audrezet.

Elle cite en exemple Rouje, la marque de vêtements lancée par l'influenceuse Jeanne Damas en 2016, disponible en ligne et aux Galeries Lafayette.

"Je pense que cela fonctionne parce que la marque ne repose pas uniquement sur la personnalité et la vie privée de Jeanne Damas, mais sur un univers plus large, celui de la Parisienne des années 1970", analyse Alice Audrezet.

"L'image d'influenceur est souvent perçue négativement", observe Joseph Godefroy, ajoutant que les influenceurs eux-mêmes hésitent à se catégoriser comme tels. "Ce rapport souvent négatif au terme influenceur et au statut qui y est associé les pousse à se définir davantage comme des professionnels dans une activité plus large que la simple promotion de produits."

Au-delà de l'aspect financier, ces entreprises offrent aux créateurs l'opportunité de montrer une nouvelle facette d'eux-mêmes. Jeanne Damas, par exemple, se considère bien plus comme une créatrice de mode et une entrepreneuse que comme une influenceuse.



Comment gagner de l’argent sur Instagram en 2024

Découvrez comment maximiser le potentiel de votre compte Instagram avec ces astuces pour monétiser votre présence, accompagnées d'exemples inspirants de créateurs qui ont réussi à générer des revenus.

Il est difficile de faire défiler votre fil d’actualité Instagram sans voir vos créateurs préférés promouvoir divers produits, qu’il s’agisse des leurs ou de ceux d’autres marques. Vous êtes-vous déjà demandé si vous pouviez faire de même ? Si les célébrités les plus suivies peuvent gagner des millions avec une seule publication sponsorisée, sachez que vous n’avez pas besoin d’avoir autant de followers pour tirer profit d’Instagram.

En réalité, même les créateurs ayant seulement 1 000 abonnés peuvent explorer plusieurs voies de monétisation. Que vous souhaitiez bâtir un empire sur les réseaux sociaux ou simplement gagner un revenu complémentaire, générer des revenus sur Instagram est plus accessible que vous ne le pensez.

Ce guide vous montrera comment monétiser votre compte Instagram avec neuf méthodes pratiques, allant du marketing d'affiliation à la vente de produits dérivés de votre marque personnelle. De plus, vous trouverez des exemples concrets de créateurs qui excellent dans ce domaine.

Collaborez avec des marques pour du contenu sponsorisé

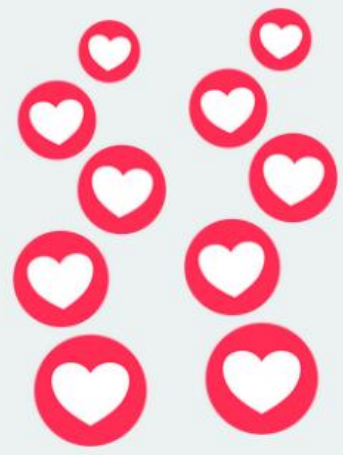
Un influenceur Instagram est un créateur ou une personnalité publique qui influence une communauté de followers engagée. Pour leur public, les influenceurs sont des créateurs de tendances, des prescripteurs et des références dans leurs domaines.

Les marques, souvent incapables de reproduire l'authenticité d'une personne réelle partageant ses expériences, préfèrent s'associer à des créateurs certifiés sur Instagram. Ces derniers, grâce à leur audience qui correspond à la cible des marques, sont payés pour promouvoir des produits via des publications, des Stories ou des Reels sponsorisés. Par exemple, la créatrice Dapper on the Daily collabore régulièrement avec Disney, un choix stratégique pour son audience de jeunes mamans.

Les marques investissent dans le marketing sur Instagram pour accéder aux audiences engagées des influenceurs. En tant que créateur, il est essentiel de bien choisir les collaborations pour ne pas nuire à votre image. De leur côté, les marques doivent aussi sélectionner soigneusement les influenceurs avec qui elles travaillent pour s'assurer d'une adéquation avec leurs valeurs et leur public.

Comprendre comment fixer ses tarifs en tant qu'influenceur sur Instagram

En général, les accords avec les influenceurs incluent la création de contenu — des publications ou des Stories servant de publicité sur Instagram pour la marque — et parfois l'autorisation pour la marque d'utiliser ce contenu à d'autres fins (par exemple, dans des campagnes publicitaires sur d'autres plateformes).



En échange de ce service, les influenceurs reçoivent une compensation, qui peut prendre la forme de rémunération financière, de produits gratuits, de services offerts, ou d'une combinaison de ces avantages.

Trouver les marques idéales pour collaborer

Si vous avez une influence suffisante sur Instagram, il est probable que des marques vous approchent avec des propositions de partenariat. Cependant, vous pouvez aussi prendre les devants en sélectionnant soigneusement les marques avec lesquelles vous souhaitez travailler.

Inscrivez-vous sur des plateformes de mise en relation entre influenceurs et marques pour indiquer votre disponibilité pour des collaborations. Par exemple, Shopify Collabs est une plateforme qui connecte les créateurs avec des marques à la recherche de nouveaux publics.

Lancez votre propre boutique en ligne

Les créateurs, quels que soient leurs domaines, sont bien placés pour vendre leurs propres produits, en plus de promouvoir ceux des autres. Les produits physiques, les services ou même les créations numériques peuvent être une extension naturelle de la marque d'un créateur, offrant de la valeur à leur audience tout en leur permettant d'acquérir une partie de l'univers de leurs influenceurs préférés.

La frontière entre créateur et entrepreneur devient de plus en plus floue, de nombreuses personnes cherchant à devenir indépendantes en monétisant leurs passions. Par exemple, l'influenceur animalier Loki the Wolfdog a transformé sa popularité sur Instagram en une marque prospère, Loki Naturals.

3

FORME ET SANTÉ

Entrainez-vous dans une salle de gym. Si vous aimez l'ambiance des salles de gym et que vous pouvez vous offrir l'abonnement, c'est l'endroit parfait pour rester en forme.

Utilisez les appareils pour faire des exercices de cardiotraining et de musculation, mais faites attention à ne pas soulever de poids trop lourds pour vous. Utilisez des poids légers pour commencer et vous verrez que vous arriverez à soulever plus de poids très rapidement. Apprenez à vous muscler ou à vous raffermir grâce à un entraineur.

Adhérez à un club de sport collectif. Si vous n'aimez pas trop les salles de gym ou faire des exercices, alors pensez à adhérer à un club et faire partie d'une équipe de sport collectif. C'est un bon moyen de vous faire sortir, bouger et surtout vous amuser. La plupart des villes ont des clubs avec des équipes qui s'entrainent et jouent certains jours de la semaine. Les sports les plus populaires sont : le foot, le basket, le hand et le volley.

Arrêtez de manger des cochonneries. C'est l'une des règles les plus importantes pour rester en forme. Beaucoup de personnes ne la respectent pas. Mais même si vous faites beaucoup de sport, si vous mangez beaucoup de cochonneries vous ne serez jamais en bonne forme. En effet, ce type d'aliments se transforme presque immédiatement en graisse. Ces aliments ne contiennent pratiquement aucun nutriment et sont riches en sodium et en sucre. Votre taux de sucre baisse après ingestion de ce type d'aliments et à cause de ça, vous vous sentez fatigué et vous manquez d'énergie.

ÉLITE DU LAIT D'AVOINE :

LE RENOUVEAU INSOUPÇONNÉ DES HIPSTERS !

Présents dans toutes les grandes villes du monde, les jeunes urbains cool et progressistes ont désormais leur appellation néerlandaise : “havermelkelite”, grâce à un compte Instagram très populaire. Cependant, une partie de la presse néerlandaise remet en question la légitimité d'une catégorie définie uniquement par des habitudes de consommation.

“Il n’est pas nécessaire de vous expliquer ce qu’est l’élite du lait d’avoine, vous la connaissez déjà”, affirme le magazine De Groene Amsterdammer.

“Vous les voyez sur leurs vélos électriques. Et lorsque des garages désaffectés se transforment soudainement en restaurants de vin nature, qui fait la queue pour obtenir une table ? Ce sont de jeunes adultes dans la vingtaine ou la trentaine, diplômés, vivant à Amsterdam […], qui passent leur mois de janvier en télétravail au Cap et portent des vêtements qui vous font penser : sérieusement, leur référence, c’est Seinfeld [la série télévisée des années 1990] ?”

Matcha latte, séances de yoga, bulletin de vote à gauche et pain au levain à 10 euros : ces hipsters néerlandais sont connus sous le nom d'“élite du lait d’avoine”, ou havermelkelite (HME). Et bien que ce terme se soit répandu dans les médias, où il incarne l’opposé des électeurs ruraux et conservateurs du Mouvement paysan citoyen, il a un créateur : l’ancien journaliste Jonas Kooyman, qui en a fait son gagne-pain grâce à un compte Instagram du même nom.

Trentenaire vivant à Amsterdam, Jonas Kooyman s’amuse depuis 2020 des coutumes et pratiques de la havermelkelite, tout en contribuant, par ses mèmes et détournements, à consolider l’existence de ce groupe. Il reconnaît d’ailleurs ne pas être étranger à cette catégorie sociale.

Dans un post, il souligne par exemple que les membres de la havermelkelite gagnent souvent “plus que le revenu médian” tout en adoptant une esthétique de la “pauvreté”.

Dans un autre, il se moque du fait que les membres de la HME se plaignent d'être "surstimulés" tout en adoptant un style de vie qui les conduit à subir cinq décalages horaires par an, passer des journées entières devant des écrans, et dîner dans des restaurants bondés avec DJ set.

En effet, la contradiction semble être inhérente à la HME, note De Groene Amsterdammer. Ses membres "sont conscients d'être des paradoxes vivants, coincés entre leur aspiration à être des individus vertueux, authentiques et progressistes, et leur quotidien de consommateurs hédonistes et privilégiés". Dans les commentaires, certains abonnés admettent par exemple commander "des tenues de yoga écologiques, mais importées par avion depuis l'Australie".

Fort du succès de son compte Instagram, qui approche les 200 000 abonnés, Kooyman a lancé une newsletter, un podcast, et vient de publier un livre intitulé De havermelkelite (non traduit en français), dans lequel "il tente une analyse critique", rapporte le journal belge De Standaard.

Pour l'auteur, explique De Groene, la havermelkelite correspond à une tranche d'âge et à un cadre de vie urbain, mais également à une époque particulière, marquée par la crise du logement et la domination du smartphone. La première, particulièrement sévère aux Pays-Bas, incite ces jeunes à compenser par "l'ostentation de leur consommation". Le second "a permis à ces individus de savoir précisément ce que leurs pairs portent, mangent, regardent, écoutent, et visitent".

Le livre se veut "un miroir" tendu à cette génération, une critique de sa "superficialité" et un avertissement sur les effets de la gentrification, "qui éloigne les populations moins aisées des centres-villes", poursuit De Standaard. Cependant, le journal reste sceptique face à un ouvrage qui "manque de bases solides et se contente de simples observations sans approfondir une réelle critique culturelle".

"Plutôt qu'un miroir, il tend des tickets de caisse à cette génération", ironise une journaliste et chroniqueuse du Volkskrant, jugeant maladroit le choix de définir cette génération uniquement par ses habitudes de consommation.

En réalité, les pratiques et comportements de la havermelkelite sont par nature changeants, et "certaines tendances sont déjà en train de s'éteindre", souligne The New Yorker. "Les jeunes branchés ont délaissé le lait d'avoine, ils sont passés au lait de pois", reconnaît Jonas Kooyman, qui, pour éviter de paraître déphasé, préfère désormais utiliser le sigle "HME" plutôt que le nom complet de son concept.

La question qui tue : Les hipsters sont-ils devenus trop sages ?

Le phénomène du hipster, d'abord imité, ensuite parodié et finalement moqué, n'a pas disparu ; il a seulement déménagé en banlieue et changé de couleur politique en s'orientant à droite.

Aux États-Unis, des figures conservatrices comme Ben Shapiro, autrefois adepte du look classique et bien rangé de la droite traditionnelle avec veste impeccable et chemise boutonnée, ont changé de style. De son côté, l'essayiste militant Matt Walsh a totalement embrassé l'uniforme du hipster : lunettes à monture épaisse, chemise en flanelle à carreaux, et coiffure identique à celle de votre barista local, qui retape aussi des vélos et vend des poteries faites à la main. Pourquoi et comment ce changement s'est-il opéré ? Alice Cappelle, essayiste, en parle dans sa dernière vidéo YouTube.

Qui est vraiment le hipster que nous connaissons si bien ?

« Ce qui est fascinant avec le hipster, c'est qu'il est identique partout en Occident, que ce soit à Belleville, Kreuzberg, Hackney, Brooklyn ou Portland. (...) Vous les verrez dans des espaces de co-working, dans des restaurants végétariens, ou se déplaçant à vélo en ville. Le hipster est à la fois passionné de vintage et féru de technologie », explique Alice Cappelle. Comme le bobo, le hipster n'appartient pas à une catégorie sociologique précise : il se définit plutôt comme une sous-culture et une esthétique associée à une consommation spécifique (alimentaire, musicale, etc.). Quand on pense aux hipsters, on imagine du granola bio hors de prix, des bonnets en laine tricotés localement, des cafés végétaliens, des chemises en flanelle, des vinyles, des meubles de seconde main, des albums de groupes dits « alternatifs » et des t-shirts avec des messages ironiques ou méta. (Ces caractéristiques ressemblent à ce que le sociologue Pierre Bourdieu appelait un habitus, qui peut être défini comme une manière d'être, une allure, une disposition d'esprit, uniformisée par des socialisations similaires). En 2010, le terme hipster, largement adopté, décrivait les progressistes de gauche vivant dans les centres-villes. Mais cela n'a pas toujours été le cas.

Une brève histoire du hipster

Dans les années 1940 et 1950, le terme hipster désignait les amateurs de bebop, un sous-genre du jazz considéré comme "branché". Sur scène, des musiciens comme Miles Davis et Charlie Parker arboraient des cravates longues, des bérets et des lunettes à monture en écaille. Attirés par le style de vie bohème et anticonformiste de ces artistes, de nombreux fans de jazz, notamment parmi les Blancs, ont adopté ce style vestimentaire influencé par la culture afro-américaine.

Deux décennies plus tard, l'historien Was Hill décrit l'artiste Andy Warhol comme le "reflet actif de la culture de masse" et le qualifie de "père illégitime du hipster". Tout comme le hipster, Andy Warhol critiquait le conformisme consumériste des sociétés capitalistes, tout en y participant. Des années 1960 à la fin des années 1990, le terme hipster a servi de fourre-tout pour décrire ceux qui appartenaient à des contre-cultures, comme celle des hippies dans les années 1960 et 1970. Dès la fin des années 1980, le terme hipster avait déjà commencé à être utilisé de manière péjorative. On pense notamment au personnage de Kramer dans la série télévisée Seinfeld, diffusée à partir de 1989, souvent qualifié de "crétin de hipster". Un utilisateur de Reddit résume ainsi le personnage : "Il portait des vêtements vintage, n'a jamais eu de vrai travail, connaît toujours les dernières tendances, définit les modes, et se moque des autres...".

Vingt ans plus tard, l'essor du néolibéralisme a vu l'émergence des yuppies, ces jeunes professionnels urbains. En gros, une sorte de cadre dynamique des années 1980 qui apprécie les montres coûteuses, les costumes italiens, les mallettes en cuir, les Walkmans Sony et la gastronomie raffinée. Avec son capital culturel, il est le grand gagnant du néolibéralisme. De manière quelque peu paradoxale, le yuppie est souvent perçu comme l'ancêtre du hipster : "Les deux groupes vivent dans des grandes villes, sont très diplômés, travaillent dans la finance, la tech ou sont entrepreneurs. Les deux cherchent à être authentiques tout en se démarquant de la masse", analyse l'essayiste.

« Créatif » et « alternatif » : deux mots clés du vocabulaire hipster

Avec l'arrivée des années 1990, les industries créatives prennent leur essor. Le chercheur en urbanisme Richard Florida invente alors le terme de "creative class", ou classe créative, pour désigner les professionnels occupant des postes dits créatifs dans les mêmes secteurs que les yuppies. Dans leur quête de nouveaux investissements, les grandes métropoles s'efforcent d'attirer cette catégorie d'individus, prescripteurs culturels et dominants sur le plan social. Parallèlement, la décennie adopte les cultures alternatives, caractérisées par la combinaison de l'authenticité artistique et de la popularité grand public, résume Alice Cappelle. Ces notions de créativité et d'alternatif alimentent « l'illusion selon laquelle le hipster serait anticonformiste, s'opposerait au capitalisme, au consumérisme, à la culture du travail, sans qu'on sache précisément à quoi », ajoute-t-elle.

Pour l'historien Was Hill, le désir de se différencier des hipsters atteint son paroxysme au XXIe siècle, faisant du terme une insulte. « Car le hipster est perçu comme hypocrite : il joue sur les deux tableaux, flirtant avec la gauche tout en étant ancré dans le libéralisme. Il prétend incarner la communauté (Ndlr : le café du coin, l'atelier de réparation de vélos du quartier...) tout en étant centré sur lui-même », explique la youtubeuse. Was Hill résume ainsi le paradoxe du hipster : « Le hipster veut être unique, mais est ordinaire ; il veut être local et authentique, mais est globalisé et artificiel ; il aspire à être cosmopolite et multiculturel, mais reste local et homogène. » Peut-on alors conclure, comme l'ont fait certains analystes, que le hipster est mort ? Absolument pas. Il a simplement viré à droite. « Ce nouveau type de hipster reste attaché à l'écologie ; il demeure capitaliste mais adopte des positions antisystème. Ce qui a changé, ce sont ses convictions politiques, passées de progressistes et alternatives à conservatrices », analyse Alice Cappelle. Mais comment ce changement s'est-il produit ?

Les hipsters ne sont pas morts, ils ont simplement évolué

Pour l'essayiste, la réponse se trouve dans l'adoption par la droite des stratégies de communication traditionnellement utilisées par la gauche. Les exemples abondent : inquiets du faible taux de natalité chez les femmes blanches, certains conservateurs ont intégré à leurs programmes des mesures habituellement soutenues par les féministes, telles que l'allongement des congés maternité ou l'augmentation des aides financières à la naissance. Plus récemment, Éric Zemmour a même repris le terme féminicide pour le détourner en « francocide. » Ce phénomène se retrouve également dans la consommation. Autrefois prompts à railler les « mangeurs de tofu urbains de gauche », les conservateurs ont fini par adopter des goûts similaires à ceux des baristas barbus, amateurs de produits locaux.

« Ce qui est fascinant, c'est que les deux groupes le font pour les mêmes raisons », observe Alice Cappelle. À savoir : se distinguer, s'opposer à la mondialisation et réinjecter de l'argent dans l'économie nationale. Une intention qui trouve un écho dans les tendances nationalistes de la droite. Cette dernière s'empare aussi du discours écologiste, mais avec des nuances écofascistes, en soutenant des mesures « non contraignantes » d'impact limité mais présentées comme avant-gardistes et anticonformistes. « Ceux qui ne veulent pas remettre en question les modes de production capitalistes utilisent simplement l'environnement comme un outil de communication, comme une façade pour faire avancer d'autres causes », explique l'essayiste.

Au-delà des idées et des principes, c'est le style vestimentaire même du hipster qui a été récupéré par la droite. Et ce n'est pas par hasard. « Le hipster soucieux de l'environnement, avec sa barbe et sa chemise en flanelle, symbolise un retour à la nature et à la masculinité. (...) Le fait que les conservateurs aient réussi à s'approprier cette esthétique en dit long sur sa superficialité, sa capacité à être massivement adoptée, et même sur sa facilité à être récupérée par les conservateurs. En tant qu'idéologie politique, le conservatisme repose sur l'affirmation de l'authenticité, de l'antisystème et du pragmatisme ; pourtant, il soutient en réalité l'ultra-conformisme et le maintien du statu quo. De la même manière, la quête d'originalité des hipsters est limitée par la nécessité de se conformer aux attentes des autres, dictées par l'économie des influenceurs, l'industrie publicitaire et la "marchandisation" de l'art, tous piliers du système capitaliste. Il n'y a rien de révolutionnaire ou d'expérimental chez le hipster, ce qui explique pourquoi il est si facilement récupérable et réinterprété », conclut-elle.

Ces néoruraux reprennent le flambeau du parfait hipster !

Ils étaient banquiers, experts en communication, professeurs d'université… Fatigués de la vie trépidante de New York, ils ont décidé de se retirer sur l'île de Long Island pour se lancer dans le maraîchage ou l'élevage d'huîtres. Le New York Times est allé à la rencontre de ces néo-agriculteurs bobos bio, confrontés à la dure réalité de la vie rurale. Un reportage à la fois tendre et amer.

Ce n'était pas vraiment la période des bals de fin d'année [les fameux proms des lycéens américains]. Les bourrasques automnales balayaient les rangées de radis et frôlaient les plants de butternut avant de s'engouffrer jusqu'aux abords de la piste de danse.

Nous n'étions pas dans un gymnase bondé d'adolescents maladroits, mais dans une grange remplie de cultivateurs, vêtus de leurs plus beaux habits pour le Farm Prom, le bal des fermiers.

Parmi eux, un ostréiculteur accompagné de sa compagne, une jeune femme en fourrure vintage qui, de temps en temps, tient la caisse dans une boutique de ferme bio, et un producteur de tomates cerises arborant une couronne de roi du bal en plastique.

Une horticultrice vêtue d'une robe argentée mixait de la musique depuis une balle de foin, bougeant la tête en rythme sous le bonnet Carhartt qu'elle porte habituellement pour travailler aux champs.

Ces agriculteurs ne sont pas ceux qui cultivent le cœur de l'Amérique : à quelques pas de la grange, s'étendent les villas de bord de mer, les vignobles, et les petites villes balnéaires de l'est de Long Island [dans l'État de New York].

Et peu nombreux sont les participants du bal à avoir des racines agricoles. Ceux qui frappaient le sol de leurs bottes lors du Farm Prom étaient en grande partie des anciens professionnels du monde de l'entreprise ou du milieu universitaire, cherchant à redonner un sens à leur existence en cultivant la terre.

D'un côté, ils réalisent un rêve partagé par beaucoup de ceux qui restent rivés à leurs ordinateurs portables : quitter la routine monotone des réunions Zoom et l'avalanche de courriels pour renouer avec la réalité physique. De l'autre, ils se heurtent à la dureté de la vie agricole : des journées interminables, des revenus modestes, et un travail épuisant. Au Farm Prom, le rêve et la réalité semblent se fondre en une seule expérience.

Le bal a été organisé par Shani Mink, 29 ans, horticultrice et DJ à ses heures, également éducatrice en systèmes alimentaires, et Peter Treiber Jr, 35 ans, artiste et maraîcher. C'est dans la ferme de ce dernier, située sur la fourche nord de Long Island, que les festivités avaient lieu pour célébrer la fin de la saison des récoltes. Parmi les productions de la ferme, on trouve de la bergamote et des asperges.

Les modestes fermes de pommes de terre qui dominaient autrefois la région cèdent progressivement la place aux vignobles et aux citadins fortunés qui viennent de Manhattan pour leurs escapades du week-end. C'était également le cas de nombreux participants au bal avant qu'ils ne décident de s'installer de façon permanente.

"Fier d’être fermier"

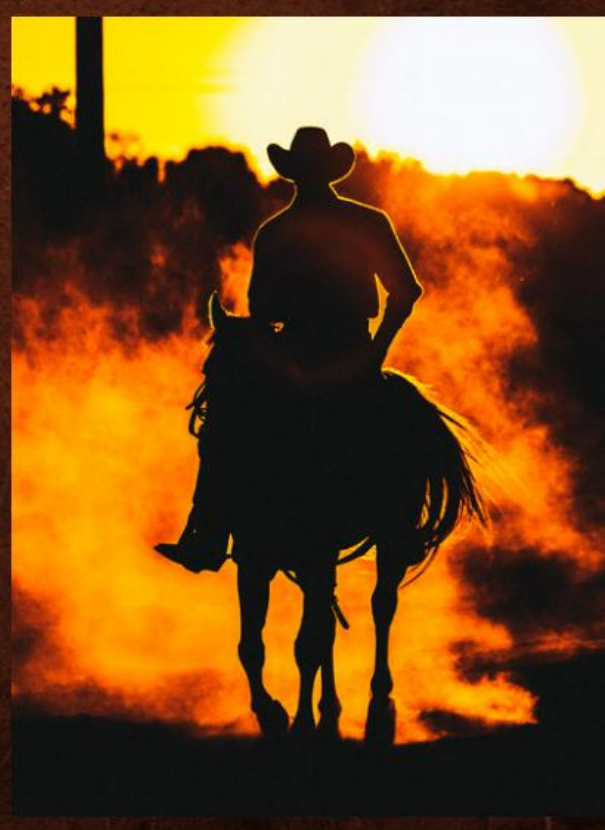
Will Peckham, ostréiculteur de 31 ans, a par exemple quitté son poste dans la finance pour fonder la West Robins Oyster Company dans la baie de Peconic, il y a sept ans. "Je pensais que le changement serait facile, parce que je quittais un boulot de bureau épuisant à New York", raconte-t-il, avant de décrire les longues heures passées à patauger dans l’eau froide pour fixer des naissains : "Il faut être humble. Je n’avais pas réalisé à quel point ce travail pouvait être difficile."

Peter Treiber, portant une chemise en jean brodée des mots “je suis fier d’être fermier”, a pris le micro pour accueillir les participants. Un groupe venait d’arriver des Hamptons (station balnéaire prisée du sud de Long Island) dans un bus rose, financé par une subvention de 1 000 dollars accordée par le ministère américain de l’Agriculture. Une fois la récolte achevée, la plupart de ces jeunes agriculteurs se retrouvent sans occupation pour l'hiver, et de nouvelles inquiétudes les envahissent : comment vont-ils subvenir à leurs besoins durant la saison morte ?

“Mes poules sont impossibles à gérer”

Lors de la fête, certains envisageaient de trouver un emploi temporaire dans un bureau ou un restaurant jusqu'à ce que la saison des plantations revienne ; d'autres parlaient de construire des serres pour protéger leurs cultures du gel. “Mes poules sont impossibles à gérer !” s'exclamait un homme. Sur la pointe est de Long Island, l'augmentation du coût de la vie est aggravée par les riches visiteurs du week-end, qui font grimper les prix de l'immobilier. Les participants à la fête admettent qu'ils sont chanceux de pouvoir travailler, même sur une petite parcelle, dans une région aussi prisée.

La majorité des agriculteurs de l'État de New York sont blancs, et plus de 65 % sont des hommes. Pourtant, au Farm Prom, de nombreuses femmes étaient présentes. En revanche, bien que la plupart des quelque 600 exploitations agricoles de Long Island emploient des ouvriers venus d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale pour les vendanges et les récoltes, aucun d'eux n'était visible lors du bal.



“Je pense que l'agriculture a beaucoup évolué par rapport à ce qu'elle était ou à l'image que les stéréotypes en donnent”, souligne Kristen Himmelberg, 32 ans. Elle a quitté un poste dans le marketing et la communication à New York pour travailler à la ferme Amber Waves, dans les Hamptons.

“Il est difficile de concilier les attentes des habitants locaux avec celles des estivants, et de gérer les écarts financiers entre ces deux publics”, confie Laura Dautzenberg, 27 ans, qui a abandonné des études de psychologie à l'université Columbia pour se consacrer à la culture des fleurs. “Surtout pour quelque chose comme les fleurs. Comment rendre cette beauté accessible à tous ?”

Dernière saison à la ferme

La fête s'est terminée vers 22 h 30. Bien que la récolte soit presque entièrement terminée, certains devaient encore se lever tôt le lendemain pour travailler. Tandis que le morceau No Diggity de Blackstreet et Dr. Dre résonnait dans la grange, Sara Hyman, 32 ans, assise sur une balle de foin, semblait plongée dans une douce mélancolie. Elle avait quitté un emploi dans les ressources humaines en 2017 pour rejoindre la ferme Amber Waves. Elle est tombée amoureuse de Will Peckham, l’ostréiculteur, mais elle a fini par réaliser que, même à deux, il était difficile de s’en sortir financièrement à Long Island.

C’est sa dernière saison à la ferme, déclare-t-elle. Un choix irrévocable.

“On ne peut pas rester tous les deux dans ce milieu, car le coût de la vie est trop élevé”, explique-t-elle. L'un d'eux continuera à travailler la terre : Will Peckham continuera à élever ses huîtres. “Je pense que je pourrai au moins continuer à m’investir émotionnellement, sinon physiquement, poursuit Sara Hyman, et cela nourrira toujours mon âme.”

À côté d’elle, l’horticultrice Shani Mink dansait seule au son de la musique sur la piste de danse, serrant dans ses bras une énorme courge orange comme partenaire.

Le renouveau des hipsters ne se limite pas à une simple évolution de style ou de goût. Il symbolise une transformation plus profonde dans la manière dont une génération entière perçoit son rapport au monde, à la consommation, et à l’identité. Au fil des décennies, le mouvement hipster a constamment évolué, s’adaptant aux changements sociaux, économiques et culturels tout en conservant une volonté farouche de se démarquer de la masse.

Ce qui distingue le hipster d’aujourd’hui, ce n’est plus seulement une prédilection pour les cafés artisanaux, les barbes bien taillées, ou les vêtements vintage. C’est une quête renouvelée d’authenticité dans un monde de plus en plus globalisé et numérisé. Cependant, cette recherche d’authenticité n’est pas exempte de contradictions. Tandis que les hipsters cherchent à échapper à l’emprise du consumérisme de masse, ils se retrouvent souvent piégés dans une nouvelle forme de conformisme, où l’individualité est paradoxalement encadrée par les tendances dictées par l’économie des influenceurs et le marché de la consommation alternative.

Le renouveau des hipsters, c’est aussi l’émergence d’un nouveau discours, où les idéaux progressistes des débuts cèdent parfois la place à des postures plus conservatrices, voire réactionnaires. La récupération de l’esthétique hipster par la droite témoigne d’une flexibilité idéologique étonnante, où des valeurs autrefois associées à la contre-culture se voient réinterprétées pour servir des causes diamétralement opposées.

Cependant, cette mutation n’a pas entaché le désir profond des hipsters de redéfinir ce que signifie vivre en harmonie avec leurs valeurs dans un monde en perpétuelle mutation. Que ce soit à travers l’agriculture biologique, l’artisanat local, ou l’engagement dans des causes environnementales, le hipster moderne continue de chercher à créer un mode de vie qui soit à la fois conscient et significatif.

4

FORME ET SANTÉ

Mangez sainement. Cela peut être dur de garder une alimentation équilibrée si vous n'avez pas le temps de cuisiner tous les jours. Mais on peut aussi trouver des solutions pour manger de façon saine au restaurant ou en prenant des plats à emporter.

Vous verrez qu'en ayant une alimentation saine et équilibrée vous aurez plus d'énergie, vous stimulerez votre métabolisme et vous serez plus heureux, car votre corps consommera les nutriments et les vitamines dont il a besoin. Les aliments que vous devez manger sont les suivants.

Des fruits et légumes frais : des melons, des bananes, des pommes, des oranges, des carottes, des ognons, des brocolis et du maïs, etc. (Notez que ces fruits et légumes doivent être bien frais et non en boites. Vous pouvez faire revenir les légumes dans un filet d'huile d'olive pour qu'ils aient meilleur gout). Si vous faites une salade, mettez-y le plus de couleurs possible !

Des céréales complètes, des flacons d'avoine et des pâtes.
Des aliments à haute teneur en protéines : du tofu, du soja, des blancs d'œuf, des noix, du fromage cottage et du quinoa.
Des aliments à haute teneur en fibres : des lentilles préparées, des haricots noirs, des petits pois, des poires, des framboises et du son d'avoine.

Lady du mois : Pénélope Cruz

UNE SAUVAGE

Pénélope Cruz grandit dans une famille modeste. Son père, Eduardo Cruz, est mécanicien, tandis que sa mère, Encarna Sánchez, est coiffeuse. Dès son plus jeune âge, Pénélope montre un intérêt marqué pour les arts. Fascinée par la danse, elle commence des cours de ballet classique à l'âge de neuf ans, suivant une formation intensive au Conservatoire National Espagnol. Elle y étudie pendant neuf ans avant de se lancer dans le théâtre et le mannequinat.

À l'âge de 15 ans, Pénélope décide de poursuivre une carrière dans le cinéma. Elle auditionne pour une agence de talents et est choisie parmi 300 candidates, ce qui marque le début de sa carrière d'actrice. Elle fait ses débuts à la télévision espagnole en 1990, en apparaissant dans des clips musicaux et des séries télévisées. Son premier rôle au cinéma arrive en 1992 avec "Jamón, Jamón" de Bigas Luna, un film qui la propulse sur le devant de la scène. Sa performance est saluée par la critique, et le film devient culte en Espagne, lançant la carrière de Pénélope Cruz.

UNE BEAUTÉ

Après "Jamón, Jamón", Pénélope enchaîne les rôles dans des films espagnols et européens. Elle travaille notamment avec Pedro Almodóvar, l'un des réalisateurs les plus influents du cinéma espagnol. Leur première collaboration, "En chair et en os" (1997), marque le début d'une relation professionnelle fructueuse. Almodóvar deviendra un mentor pour Pénélope, la dirigeant dans plusieurs films acclamés. La carrière de Pénélope Cruz prend un tournant international en 1998 avec le film "La Fille de tes rêves" de Fernando Trueba, pour lequel elle reçoit son premier Goya, l'équivalent espagnol de l'Oscar, en tant que meilleure actrice. Peu de temps après, elle fait ses débuts à Hollywood dans "Tout sur ma mère" (1999), également d'Almodóvar. Le film remporte l'Oscar du meilleur film étranger et fait connaître Pénélope au public américain. Le début des années 2000 voit Pénélope Cruz devenir une star à part entière à Hollywood. Elle joue aux côtés de Matt Damon dans "Capitaine Corelli" (2001), puis avec Tom Cruise dans "Vanilla Sky" (2001), remake américain du film espagnol "Ouvre les yeux" (1997). Sa relation avec Tom Cruise, l'une des plus grandes stars de l'époque, attire l'attention des médias du monde entier.

Cependant, malgré sa popularité grandissante, Pénélope rencontre des difficultés à trouver des rôles à Hollywood qui lui permettent de démontrer pleinement son talent. Les critiques sont souvent mitigées à son égard, et elle retourne régulièrement en Espagne pour travailler sur des projets plus artistiques.

UNE LEADER

En 2006, Pénélope retrouve Pedro Almodóvar pour "Volver". Sa performance dans le rôle de Raimunda est acclamée par la critique, et elle remporte le prix de la meilleure actrice au Festival de Cannes. Ce rôle lui vaut également une nomination à l'Oscar de la meilleure actrice, faisant d'elle la première actrice espagnole à être nominée dans cette catégorie. Deux ans plus tard, Pénélope Cruz remporte l'Oscar de la meilleure actrice dans un second rôle pour son interprétation de Maria Elena dans "Vicky Cristina Barcelona" (2008) de Woody Allen. Ce rôle excentrique et passionné la consacre comme l'une des actrices les plus talentueuses de sa génération. Après son Oscar, Pénélope continue de jongler entre Hollywood et le cinéma européen. Elle retrouve Almodóvar pour "Étreintes brisées" (2009) et "Douleur et Gloire" (2019), ce dernier étant largement salué comme l'une des meilleures œuvres du réalisateur. En 2011, elle rejoint la franchise "Pirates des Caraïbes" dans "La Fontaine de Jouvence", où elle partage l'affiche avec Johnny Depp, consolidant ainsi son statut de star internationale.

En dehors de sa carrière d'actrice, Pénélope est également connue pour son engagement humanitaire. Elle a travaillé avec diverses organisations, dont l'ONG Médecins Sans Frontières, et a réalisé plusieurs documentaires sur des questions sociales et humanitaires.

5

FORME ET SANTÉ

Connaissez la différence entre les glucides complexes et simples. Les glucides simples sont composés d'une ou deux molécules de sucre qui ont très peu de valeur nutritionnelle.

Sachez quand manger. Il ne faut surtout pas sauter de repas. Beaucoup de gens pensent qu'on peut perdre du poids en sautant un repas, mais c'est complètement faux. En effet, en sautant un repas, vous ralentissez votre métabolisme et vous n'apportez pas à votre corps les nutriments dont il a besoin. Voici quelques exemples de repas et d'encas sains et quand vous pouvez les manger :

Un petit-déjeuner léger : des blancs d'œufs (vous pouvez les mélanger avec des ognons et des champignons, etc.), un pamplemousse et une tartine de pain grillé.

Un encas en fin de matinée : un yaourt avec des baies.

Un déjeuner : une salade (attention à la sauce !) avec des protéines (du poulet rôti ou de la dinde).

Un gouter : une pomme, une orange ou une banane avec quelques amandes et une cuillérée de beurre de cacahouète.

Un diner : un saumon au citron avec du riz complet et des asperges.

DAZN : Fiasco annoncé ou belle surprise ?

PAR LÉA POLVERINI

L'opérateur britannique, souvent surnommé le « Netflix du sport », s'apprête à diffuser huit des neuf journées de Ligue 1 à partir de ce week-end. Cependant, des inquiétudes grandissent autour de sa viabilité financière et de sa politique tarifaire, au point que des appels au boycott se multiplient sur les réseaux sociaux.

Le retour de la Ligue 1 est prévu pour le week-end du 16, 17 et 18 août. Parmi les nouveautés, le PSG devra se passer de Kylian Mbappé. George Mikautadze, la révélation de la saison précédente avec le FC Metz, a rejoint l'Olympique lyonnais, tandis que l'Olympique de Marseille, désormais dirigé par Roberto De Zerbi, suscitera beaucoup d'intérêt pour la saison 2024/2025.

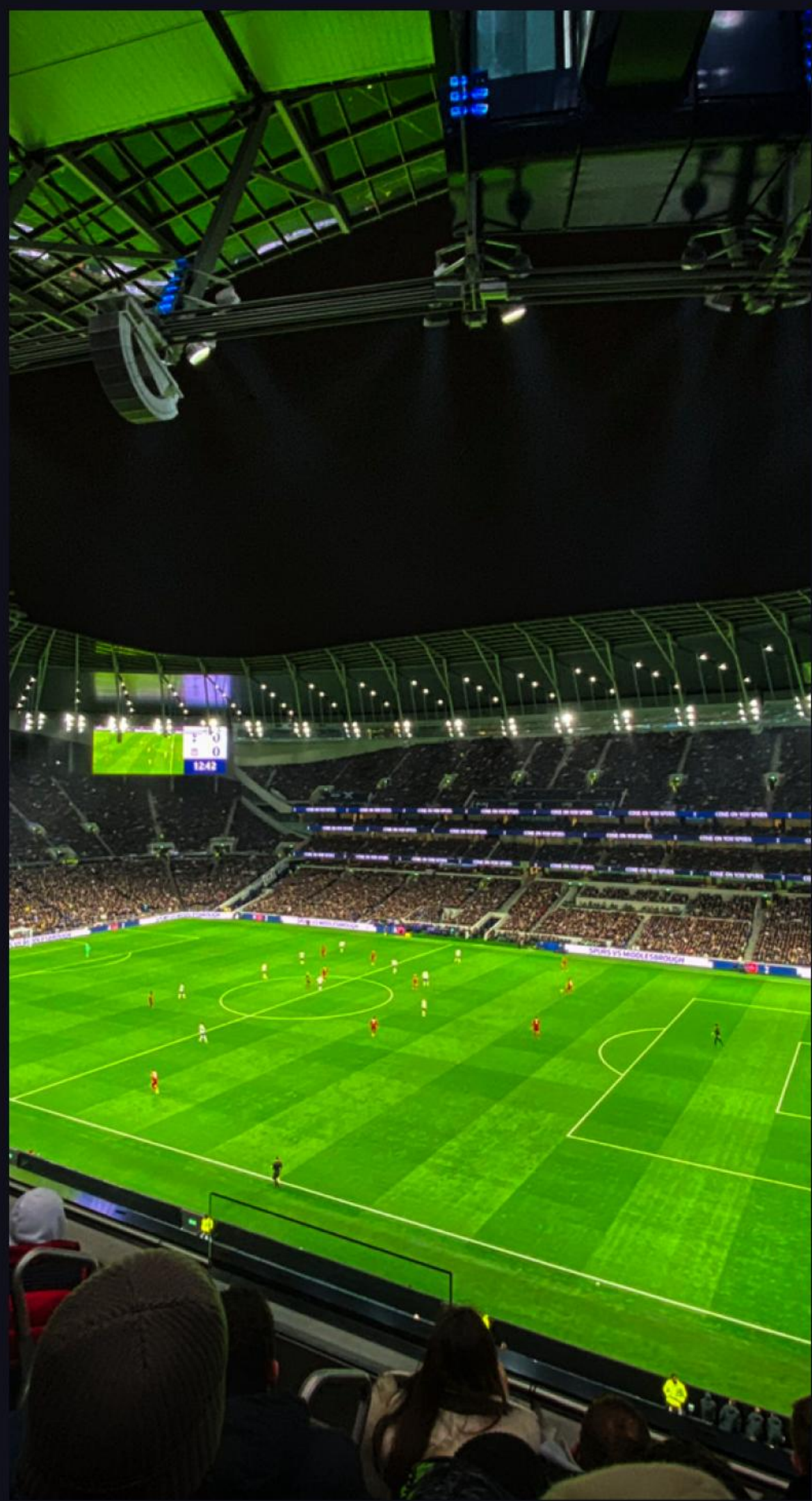
Mais c'est surtout le changement de diffuseur qui marque les esprits. Amazon et Prime Vidéo cèdent leur place à DAZN, qui a réussi à décrocher l'accord au dernier moment en proposant environ 400 millions d'euros par an pour les cinq prochaines saisons, suite à l'échec des appels d'offres lancés par la Ligue de football professionnel (LFP). La plateforme britannique diffusera huit des neuf matchs chaque week-end, tandis que BeIn Sports a obtenu le droit de diffuser le match du samedi à 17 heures pour un montant de 100 millions d'euros par saison.

En parallèle, un abonnement à BeIn Sports de 15 euros par mois sera nécessaire pour regarder le match du samedi à 17 heures. La chaîne qatarie, dont la distribution est gérée exclusivement par Canal+, diffusera une fois sur deux l'affiche principale du championnat. DAZN propose également une offre à 14,99 euros par mois (avec engagement) ou 19,99 euros sans engagement, incluant notamment un match par journée (celui du dimanche à 17 heures).

« DAZN adopte une stratégie à long terme. Actuellement, pour 40 euros par mois, l'offre est assez restreinte. Leur objectif est d'élargir leur catalogue dans les années à venir », explique l'économiste du sport Pierre Rondeau. « Cette entrée sur le marché français se fait à perte, mais avec l'ambition de devenir un équivalent de Spotify ou Netflix dans le domaine sportif. »

Qui est DAZN ?

Il convient de bien prononcer son nom : « Da Zone », et non « Dazeune ». DAZN est une plateforme de streaming spécialisée dans le sport, initialement axée sur les sports de combat. Fondée en 2015 par le milliardaire britannique Leonard Blavatnik, à la tête du groupe de médias sportifs Perform, DAZN a rapidement gagné le surnom de « Netflix du sport ». Blavatnik, troisième fortune du Royaume-Uni, n'est pas un novice dans le domaine du digital, possédant également des marques comme Warner Music et Deezer via sa société Access Industries.



Depuis son lancement, DAZN s'est rapidement internationalisée. Après avoir conquis l'Europe (Autriche, Allemagne, Suisse), la plateforme s'est implantée sur les marchés des droits TV sportifs au Canada (2017) et aux États-Unis (2018). Elle a ensuite acquis les droits de diffusion de l'intégralité des matchs de la Série A italienne en 2018, suivie de la Liga espagnole l’année suivante. En Allemagne, DAZN diffuse également la Bundesliga et la Ligue des champions.

Cependant, l'offre de DAZN en France semble relativement limitée par rapport à ses autres marchés européens. Pour suivre les huit matchs de Ligue 1, les amateurs de football devront s'abonner à l'offre Unlimited (39,99 euros par mois sans engagement ou 29,99 euros par mois pour un engagement d'un an). À ce prix, ils auront également accès à la Ligue des championnes féminine, au basket (Betclic Elite) et à diverses compétitions de sports de combat.

UNE POSITION *désormais clarifiée de la part*

DES DIFFUSEURS DE LA LIGUE 1 !

À titre de comparaison, l'abonnement DAZN en Allemagne pour la formule premium, qui inclut notamment la diffusion de la Serie A, de la Liga, ainsi que de la Bundesliga et de la Ligue des champions, est proposé à 29,99 euros. En Espagne, il faut dépenser 18,99 euros par mois pour accéder à la Liga, et 39,99 euros pour l'offre complète (incluant la Formule 1, la Premier League et la MotoGP).
Parmi les amateurs de football, ce nouvel acteur suscite des avis partagés. « Le tarif acceptable pour un passionné de sport, concernant une offre télévisuelle payante, se situe autour de 30 euros. Un mouvement de boycott contre DAZN se développe en réaction à ces prix. En réponse, les fans de football peuvent opter pour l'IPTV, le streaming, les bars, ou encore les radios… », précise l'économiste.

Les supporters ont de quoi se sentir lésés. Jusqu'à présent, l'ancien diffuseur Amazon proposait une formule à 99 euros par an, en plus d'un abonnement à Amazon Prime. Deux autres matchs étaient retransmis sur Canal +. Pour cette nouvelle saison, les fans des équipes engagées en coupe d'Europe devront souscrire un abonnement à Canal +, en plus des abonnements à DAZN et BeIn Sports.

« Au Portugal, avec les différents diffuseurs, suivre le football peut revenir à 67 € par mois. Le salaire moyen y est de 1 440 euros. L'IPTV (piratage des droits TV via une application pour une cinquantaine d'euros par an, NDLR) est tellement répandu, voire institutionnalisé, que les clubs et la Ligue luttent depuis des années pour endiguer ce phénomène. En vain », raconte le journaliste Nicolas Vilas, spécialiste du football portugais. L'économiste Pierre Rondeau ajoute : « Mon avis est que la LFP a opté pour DAZN en exigeant ces garanties financières, tout en sachant que DAZN n'atteindra jamais les 1,5 million d'abonnés. La Ligue 1 risque de devenir invisible. »

Pour contrer le piratage, la LFP a obtenu du Président du Tribunal judiciaire de Paris l'ordre de bloquer « l'accès à des sites de streaming en direct et à des services IPTV majeurs diffusant illégalement les championnats de Ligue 1 et de Ligue 2 » par les fournisseurs d'accès à internet en France. Reste à voir comment cela sera appliqué. D'autant plus que l'expansion annoncée de l'IPTV pourrait bouleverser l'ensemble du marché des chaînes payantes.

Un scénario semblable à celui de Médiapro pourrait-il se reproduire ?

Parmi les décideurs du football, l'échec de Médiapro reste dans les mémoires. Lors de la saison 2020-2021, le groupe sino-ibérique avait décroché les droits de la Ligue 1 pour quatre ans, moyennant 850 millions d'euros annuels. Mais le succès de leurs chaînes Téléfoot (du nom de l'émission emblématique de TF1) n'a pas été au rendez-vous. Moins de 500 000 abonnés ont souscrit à une offre dont la principale, à 29,99 euros par mois, incluait, en plus de la Ligue 1, des matchs de coupes d'Europe et un abonnement Netflix. Profitant de la législation en temps de Covid, Mediapro a restitué les droits de la Ligue 1 en février 2021.

VOLONTÉ

de relancer la Ligue 1

UN MODÈLE QUI PEUT FONCTIONNER ?

Peut-on envisager un scénario similaire à celui de Médiapro ? DAZN a en effet accepté une clause de sortie après deux saisons si le seuil de 1,5 million d'abonnés n'est pas atteint, soit plus du triple de ce qu'avait réalisé Médiapro. « Qui voudra encore suivre le football français dans deux ans ? Nous sortons des Jeux olympiques où les spectateurs se sont enthousiasmés pour d'autres sports, gratuitement. Il sera difficile de convaincre quiconque de payer 40 euros pour un Angers-Brest. À terme, un désintérêt pour le football français est tout à fait plausible », avertit l'économiste. La LFP et DAZN font le pari risqué de voir l'ensemble des 1,4 million d'abonnés d'Amazon (chiffres de juin 2023) se tourner vers le nouvel opérateur, tout en acceptant de payer trois fois plus.

Parmi les préoccupations, il y a aussi la situation financière de DAZN, qui cumule 6 milliards d'euros de pertes entre 2019 et 2022. « Canal+ a réussi à s'imposer avec 8 millions d'abonnés en investissant à perte dans le football français, tout en diversifiant son offre avec du cinéma et des séries, et en éliminant toute concurrence, notamment celle de TPS. Quand BeIn Sports détenait les droits de la Ligue 1, cela a engendré plus d'un milliard de pertes, malgré un portefeuille de droits conséquent », rappelle Pierre Rondeau. « Le modèle consistant à acheter des droits et à les rentabiliser par le biais des abonnements semble désormais inapplicable pour DAZN. Ce modèle touche à sa fin. »

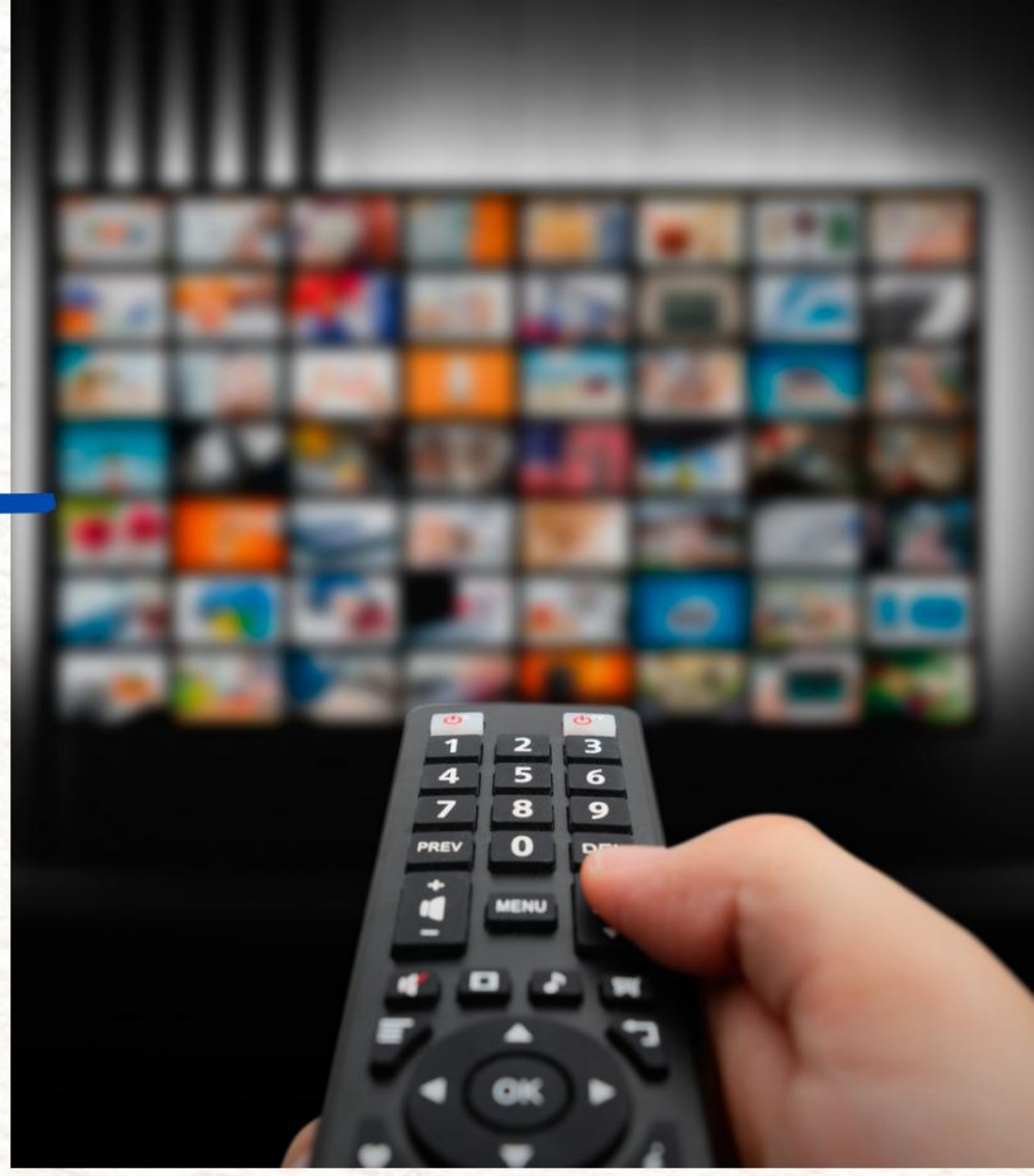
« Du jamais-vu » : pour contourner DAZN, plus de 200 000 personnes ont regardé Le Havre-PSG sur Telegram

Il était 20h05 lorsque l'écran de DAZN s'est illuminé ce vendredi soir. Depuis le rond central du stade Océane, Smaïl Bouabdellah et Paul de Saint-Sernin ont salué les abonnés de la plateforme, qui diffusera cette saison les neuf matchs de chaque journée de Ligue 1 (huit en direct et un en différé). Mais derrière leurs écrans, des dizaines de milliers de spectateurs ont profité de l'avant-match du Le Havre-PSG sans débourser un seul centime. Avec des abonnements allant de 14,99 euros par mois pour un match par journée (non sélectionnable) à 39,99 euros mensuels sans engagement pour les huit matchs de chaque journée, la plateforme britannique a suscité la colère des supporters français, furieux de devoir payer autant pour suivre leur équipe favorite. En réaction, le hashtag #BoycottDAZN a rapidement émergé sur X, plusieurs comptes spécialisés incitant les internautes à se tourner vers leurs chaînes Telegram pour suivre la saison.

Ces derniers jours, les gestionnaires de ces comptes ont rapporté une augmentation significative du nombre d'abonnés, avides de suivre les rencontres sur cette messagerie cryptée. Et si certains s'étaient toujours abstenus de recourir à des moyens illégaux, beaucoup ont franchi le pas pour la saison 2024-2025. Vendredi soir, des milliers d'internautes se sont ainsi retrouvés sur Telegram.

TOUTE LA *presse s'enflamme !*

UN RENOUVEAU DANS LE FOOT



Avant même le coup d'envoi, certaines chaînes rassemblaient déjà plus de 45 000 spectateurs en direct. Autant de personnes qui ont pu suivre la rencontre gratuitement et de manière illicite, avec une qualité d'image acceptable, bien que le son ait accusé un léger décalage. En seconde mi-temps, alors que le score était de un partout entre Le Havre et le PSG, le nombre de téléspectateurs a même atteint les 90 000 sur certaines chaînes.

Quand Telegram « refuse de coopérer »

Cumulés à d'autres canaux Telegram, entre 150 et 200 000 personnes ont regardé, en toute illégalité, le premier match de la saison de Ligue 1, sans compter les utilisateurs d'IPTV. Et bien que certaines diffusions en direct sur Telegram aient été signalées, elles n'ont pas été interrompues. En effet, les responsables de Telegram « refusent de coopérer pour une modération rapide », comme l'a confié Hervé Lemaire, PDG de LeakID (groupe Forward), une PME spécialisée dans la protection des droits d'auteur, notamment pour la Premier League.

Cette information nous a été confirmée par la Ligue professionnelle de football (LFP) : « Sur Telegram, toutes les diffusions illégales sont signalées par notre prestataire antipiratage Athletia. Le problème, c'est que les délais de réponse de Telegram sont variables (jusqu'à 24 heures), ce qui est incompatible avec le retrait en temps réel des contenus diffusés en direct. »

« Ils avaient annoncé un renforcement de leur système de régulation. Mais nous n'avons pas constaté plus de blocages que d'habitude.

De toute façon, même si ça sautait, on avait prévu deux canaux de secours », a révélé un streamer qui a diffusé la rencontre sur sa chaîne Telegram.
Ce dernier revendique d'ailleurs un pic à 80 000 spectateurs sur son canal. « Pour un simple match entre Le Havre et le PSG, c'est assez fou. Je ne m'y attendais pas. Je n'ai jamais vu autant de monde se tourner vers le streaming. Mais il est possible que l'on perde une partie des spectateurs », admet-il, faisant allusion à la chaîne YouTube brésilienne CazéTV, détentrice des droits, qui a attiré plus de 800 000 personnes ce vendredi soir.

« Cela illustre le désintérêt pour DAZN »

Une chaîne accessible en France via un VPN, ce réseau privé qui permet de simuler une localisation dans un autre pays, a permis à de nombreux Français de suivre la rencontre entre Le Havre et le Paris-Saint-Germain. Si l'on additionne ces vues à celles sur Telegram, le nombre de spectateurs ayant suivi le coup d'envoi de la saison de Ligue 1 par des moyens détournés pourrait bien atteindre le million, tandis que DAZN espère attirer 1,5 million d'abonnés "légitimes". Interrogée pour connaître le nombre de téléspectateurs ayant suivi Le Havre-PSG vendredi soir, la plateforme nous a répondu qu'elle « ne commentait jamais les chiffres d'audience ou d'abonnement ».

UN DIVORCE *en perspective avec les fans*

DE LIGUE 1 QUI PRÉFÈRENT L'IPTV ? C'EST À CRAINDRE...

Le divorce avant même le premier rendez-vous, le cirque du football français ne cesse de surprendre par ses rebondissements. Il faut dire que le climat n'est pas propice aux amourettes estivales. Après deux semaines exaltantes à vibrer gratuitement devant les Jeux olympiques sur France TV – malgré quelques changements de chaînes qui auraient pu pousser certains à jeter leur téléviseur par la fenêtre – le retour à la réalité est brutal, et la descente aux enfers douloureuse.

En lançant un appel à témoignages sur Twitter, nous ne nous attendions pas à recevoir autant de réponses de fans en colère. Parmi eux, Mathieu Faure, ancien journaliste sportif reconverti dans la culture, et figure bien connue de la communauté PSG sur les réseaux sociaux. Pour lui, la décision est prise : DAZN ne verra pas la couleur de son argent. « Pourtant, je suis ce qu'on appelle un bon pigeon, admet-il, lucide sur sa condition. J'ai toujours payé pour tout : Canal+, beIN Sports, Mediapro pendant six mois, Prime Video. Mais là, hors de question, vu les prix proposés, de m'abonner à DAZN. À 15 euros, j'aurais pris, c'est ma limite haute. Je pense que le football français ne vaut pas plus que ça. »

Quinze euros, c'est aussi le montant que beaucoup étaient prêts à débourser lorsqu'on leur a posé la question dans un précédent article. Même son de cloche du côté de SeriousCharly, supporter de l'Olympique Lyonnais et créateur de contenu sur YouTube, pour qui la comparaison avec l'offre d'Amazon la saison passée est déconcertante. « Pendant deux ans, on a eu Prime Video à 18 euros par mois avec une offre solide en prime, comprenant un catalogue de films, séries, vidéos, et huit matchs de Ligue 1 sur trois écrans différents. Le tout avec une excellente couverture éditoriale. Et là, on se retrouve avec probablement la pire offre depuis le duo TPS Star/Orange Sport, il y a vingt-cinq ans. Je veux bien qu'on soit des pigeons, mais il y a des limites. Ça n'a aucun sens, et ce sera sans moi. »

Pour Jean-Mike, autre figure bien connue de la communauté foot et second degré sur Twitter, et supporter du PSG, c'est une question de principe plutôt que de moyens. « J'aurais les moyens de me payer l'abonnement, mais je pense qu'on nous prend pour des imbéciles. Et quand on voit les dispositifs qu'ils comptent mettre en place, c'est du foutage de gueule. Ils dévalorisent le produit tout en le faisant payer à prix d'or. Pour moi, c'est clair, pas un centime pour DAZN. »

En renonçant à une émission de résumés de matchs le dimanche soir, en supprimant le multiplex du dimanche après-midi, et en réduisant le duo commentateur-consultant à cinq des huit matchs hebdomadaires, la plateforme britannique semble avoir opté, du moins pour commencer, pour une approche minimaliste. Une étrange façon de mettre en valeur un produit qu'ils viennent d'acquérir... Sans parler du reste du catalogue (Ligue des champions féminine, championnat belge, saison Elite en basket, MMA et boxe), qui manque clairement d'attrait et de crédibilité.

Ainsi, pour la première fois depuis que le championnat de France est diffusé à la télévision, ce mouvement de contestation semble faire l'unanimité parmi les fans, au point que, sur Twitter, mercredi, le hashtag #BoycottDAZN a été en tête des tendances toute la journée. Il ne fallait pourtant pas être un diplômé d'HEC pour comprendre qu'à ce prix, cela allait faire grincer des dents dans les chaumières des Gaulois réfractaires. Cette grille tarifaire donne l'impression d'une totale déconnexion des réalités et d'une ignorance crasse du pouvoir d'achat des Français, qui sont chaque jour plus nombreux à trouver que la fin du mois arrive bien trop tôt.

Shay Segev, PDG de la plateforme, maintient que « 29,99 euros par mois est un prix juste » pour suivre la Ligue 1. Pourquoi alors culpabiliser les futurs clients en leur rappelant que « le consommateur doit comprendre qu'il ne paye pas DAZN, mais la Ligue et les clubs » ? Faire peser sur eux la responsabilité de la crise du football français n'est probablement pas la meilleure idée du siècle.

Jean-Pascal Gayant, enseignant-chercheur spécialiste en économie du sport, s'interroge également. « Comment des personnes intelligentes, avec une expérience dans le marketing sportif et les droits TV, ont-elles pu penser que cela passerait sans heurts ? C'est totalement fou de proposer une offre à 30 ou 40 euros pour huit matchs d'une Ligue qui vient de perdre Mbappé. Au vu de ce que l'on sait sur la disposition à payer des consommateurs, ils devraient, dans le meilleur des cas, réunir un million d'abonnés, et même cela me semble déjà trop optimiste. »

Chez DAZN, on mise plutôt sur 1,5 million d'abonnés d'ici six mois. Et l'ambition ne s'arrête pas là : on rêve même de 2 voire 3 millions à terme, grâce à toutes les formules proposées. Quant au tarif, souvent critiqué, « il a été fixé en s'appuyant sur notre expérience sur les marchés voisins, et nous pensons qu'il est en adéquation avec la valeur de notre offre », déclarait encore Shay Segev à nos confrères. Une affirmation qui fait sourire Jean-Pascal Gayant. En attendant, les boycotteurs ont déjà affûté leur stratégie. « J'irai au Parc des Princes pour les matchs à domicile et je regarderai les autres au bar, chez des amis ou en streaming. Pour le reste, j'hésite encore. Pour la première fois, je pense sérieusement à l'IPTV, même si ça me rebute. Mais je suis lassée d'être prise pour une vache à lait, année après année, avec des tarifs exorbitants et une offre morcelée », nous confie Sara, une abonnée au PSG, bien décidée à rejoindre les rangs des contestataires. Pour d'autres, ce sera également l'IPTV, le streaming ou même la radio, pour renouer avec les souvenirs d'enfance, l'oreille collée au poste, à une époque où la télévision n'avait pas encore totalement monopolisé le football, ou le « produit », comme on le désigne aujourd'hui. Mathieu Faure pousse la réflexion un peu plus loin. Et si le moment était venu de se désintoxiquer d'un football devenu de plus en plus ennuyeux, épuisé par des calendriers infernaux et des joueurs à bout de souffle ?

« Est-ce que la Ligue 1 va vraiment me manquer ? Je n'en suis pas sûr. Il y a trente ans, il n'y avait pas autant de matchs à la télé. J'écoutais la radio, je lisais L'Équipe et France Football, et je ne m'en portais pas plus mal. Peut-être que le moment est venu de revenir à des plaisirs plus simples en regardant moins de matchs. » Peut-être est-ce là, finalement, la clé du bonheur.

Len Blavatnik, l'homme derrière le nouveau diffuseur de la Ligue 1

Citoyen britannique et américain, né en Ukraine soviétique dans une famille d'universitaires juifs, Len Blavatnik est un magnat des affaires qui s'est d'abord fait connaître dans les médias après avoir investi dans les matières premières et la chimie en URSS. Les manifestants l'ont ciblé ce jour-là parce qu'il est propriétaire en Israël de la chaîne de télévision 13, qui a récemment nommé Yulia Shamalov-Berkovich, une proche de Benyamin Netanyahou et ancienne députée, à la tête de son service d'information, tout en supprimant une émission à succès, Warzone.

Verra-t-on un jour des Français manifester contre Len Blavatnik en France ? Propriétaire de DAZN (à prononcer « Da zone »), surnommé le « Netflix du sport », Blavatnik a acquis de nombreux droits sportifs à travers le monde et est désormais le principal financier du football français. À partir de vendredi, la plateforme diffusera le championnat de football français, dont elle a acquis pour cinq ans les droits de diffusion de huit matchs sur neuf par journée, pour un montant de 400 millions d'euros par an. Déjà diffuseur de la Liga espagnole, de la Serie A italienne et de la Bundesliga allemande, DAZN complète ainsi son offre avec la Ligue 1. Après le désastre de Mediapro, qui s'était engagé à verser près de 800 millions d'euros par an pour la Ligue 1 avant de se retirer, nombreux sont ceux qui se demandent si Len Blavatnik sera le nouveau Jaume Roures, l'ex-patron de Mediapro qui a laissé le football français en pleine crise. En apparence, ce n'est pas le cas. Len Blavatnik dirige un empire financier solidement établi.

Investisseur dans le pétrole russe et la musique

Né à Odessa en 1957, Len Blavatnik émigre aux États-Unis en 1978 avec sa famille. Il y étudie l'informatique à l'Université Columbia et obtient un MBA de la Harvard Business School. En 1986, il fonde la société d'investissement Access Industries. Au cours des deux décennies suivantes, il aurait extrait près de 14 milliards de dollars du sol russe, notamment via la compagnie pétrolière russe TNK-BP. En 2011, il rachète le prestigieux label Warner Music pour 3,3 milliards de dollars. Ce label, dont Blavatnik reste l'actionnaire majoritaire, est aujourd'hui valorisé à 14,6 milliards de dollars sur le Nasdaq. En 2016, il prend le contrôle de la plateforme de streaming musical Deezer, concurrente de Spotify et d'Apple Music. Anobli par la reine Élisabeth II en 2017, « Sir » Blavatnik est également le voisin à Londres du milliardaire russe Roman Abramovitch. Selon le magazine Forbes, Leonid Valentinovitch Blavatnik dispose aujourd'hui d'une fortune d'environ 30 milliards de dollars. Une garantie de stabilité et de confiance pour la Ligue de football professionnel. Reste à voir s'il réussira son pari en France. Pour ce faire, DAZN doit convaincre au moins 1,5 million d'abonnés d'ici deux ans, au prix d'environ 30 euros par mois avec un engagement d'un an, ou 15 euros par mois pour un seul match de Ligue 1 par journée. La LFP dispose d'une clause de sortie du contrat avec DAZN si ce cap de 1,5 million d'abonnés n'est pas atteint d'ici 2026. Marié à Emily Appelson, une dirigeante de médias qu'il a rencontrée lors d'une soirée, et père de cinq enfants, Len Blavatnik n'a pas toujours mené une vie discrète. Dans les années 2010, il organisait l'une des fêtes les plus fastueuses du Festival international du film de Cannes sur son super yacht, l'Odessa. En 2011, il a été aperçu aux côtés de stars américaines telles que Jane Fonda, Melanie Griffith ou Antonio Banderas. On raconte qu'il aurait même refusé l'accès au pont à Mick Jagger, qui n'avait pas été invité cette année-là... Aujourd'hui, Len Blavatnik évite les projecteurs et n'accorde plus d'interviews aux médias. Il s'est transformé en philanthrope, investissant une partie de sa fortune dans des institutions telles que l'Université d'Oxford, Harvard ou la Tate Modern, dont une aile porte son nom. Plusieurs analystes financiers spéculent sur une prochaine introduction en Bourse ou une vente de DAZN, qui se rapproche de la rentabilité. De quoi encore accroître la fortune de ce nouveau pilier de la Ligue 1.

FORME ET SANTÉ

6

Buvez beaucoup d'eau. Le corps humain est composé de 50 à 65 % d'eau et vous devez maintenir ce niveau. Le corps transpire beaucoup d'eau donc il faut le réapprovisionner.

Respectez votre programme. Vous pouvez y arriver. Vous êtes le seul à contrôler vos actions et avoir une forte volonté peut vous rendre heureux !

Respectez votre programme chaque jour ou un jour sur deux. Si vous avez des habitudes journalières, c'est beaucoup plus facile de les respecter plutôt que de penser que vous irez faire du sport ou que vous mangerez un repas équilibré.

Ne laissez pas les autres vous démoraliser. Si, à la salle de gym, vous utilisez des poids légers, ne laissez pas la personne à côté de vous qui soulève des poids énormes vous intimider. Vous travaillez à votre rythme et c'est ce qui convient le mieux pour vous. Si vous continuez de cette façon, vous atteindrez le but que vous vous êtes fixé.

Voyez si d'autres personnes veulent vous accompagner. Cela peut bien vous aider d'avoir quelqu'un qui s'entraine avec vous et mange équilibré. Il vous motivera et ce sera un bon moyen de vous lier avec lui. Le mieux est de demander à sa famille, ses collègues, ses copains de classe, ses voisins (si vous les connaissez déjà bien) ou ses amis.

THE FUCK ?

Fuck la peau lisse ?
La tendance est aux poils !

"Observer une société à travers le prisme de la pilosité peut sembler trivial au premier abord", écrit l'ethnologue Christian Bromberger dans Les sens du poil – Une anthropologie de la pilosité. "Cependant, ces préoccupations liées à l'apparence, qui paraissent superficielles, nous ramènent à l'essentiel lorsque l'on considère les passions, les polémiques, les interdits et même les violences qu'elles peuvent susciter. [...] Si les poils suscitent autant de débats, voire de conflits, c'est parce qu'ils cristallisent les questions fondamentales que se pose toute société : la distinction entre les sexes, le soi et l'autre, le civilisé et le sauvage, l'homme et l'animal, etc."

En effet, même aujourd'hui, la pilosité, surtout féminine, continue de faire l'objet de vifs débats, de passions enflammées et de jugements sévères. Combien de femmes ont été harcelées en ligne après avoir partagé une photo montrant des aisselles non rasées ? Combien de personnes ont reçu des critiques désobligeantes pour une pilosité jugée trop dense par certains ? Combien ont développé des complexes autour d'une pilosité perçue comme "excessive" ou "insuffisante" ?

Mais d'un autre côté, combien de personnes adorent leurs poils ? Combien s'affirment à travers eux ? Sans oublier celles qui y trouvent un fort potentiel érotique. Aujourd'hui, j'ai voulu donner la parole à ces dernières – tout en gardant à l'esprit que la décision de conserver, tailler ou épiler ses poils ne devrait en aucun cas être dictée par le regard des autres, y compris celui de potentiels partenaires. D'ailleurs, un fait intéressant à noter : selon une enquête menée par l'IFOP en janvier 2021 pour Charles.co, intitulée Les pratiques dépilatoires et le poids des injonctions liées à l'épilation, il existe un écart important entre la perception des femmes hétérosexuelles et celle des hommes hétérosexuels. Les premières considèrent l'épilation comme un critère de séduction, tandis que les seconds tendent à ne pas y accorder autant d'importance, voire à trouver cela attrayant.

Qu'est-ce qui nourrit cette érotisation ?

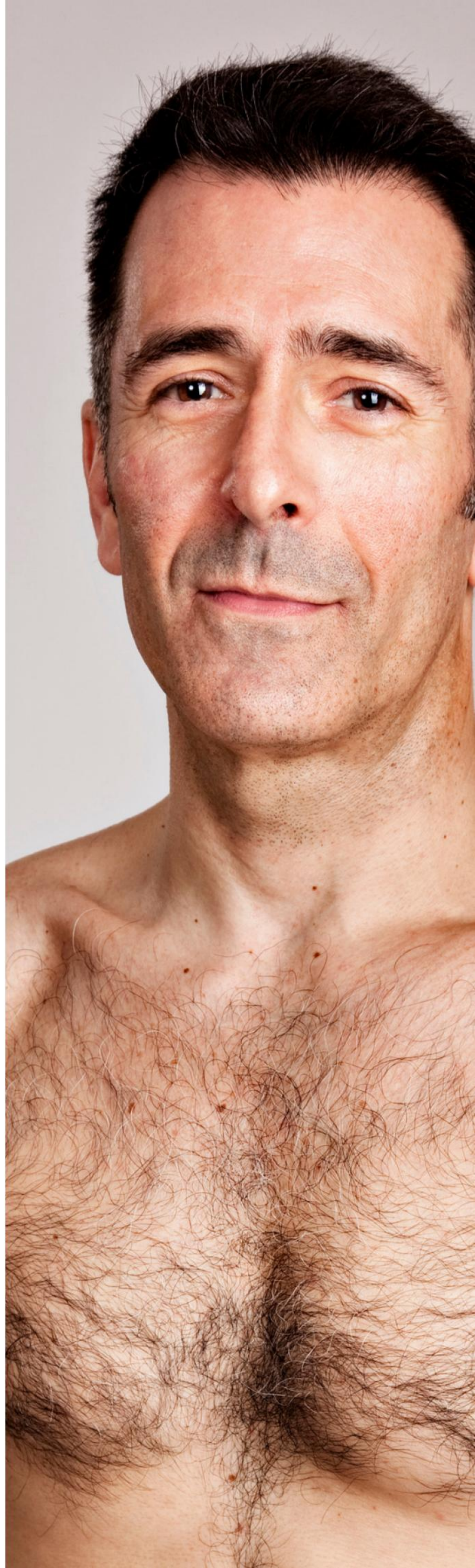
"Ce qui est jugé beau pour un sexe est considéré comme laid pour l'autre : la fierté du jeune homme est la honte de la femme", note le sociologue Anthony Synnott, en se référant à des siècles de normes de genre qui ont façonné nos perceptions actuelles des poils. Il est évident que la perception des poils chez les autres varie en fonction de l'orientation sexuelle – même si les mentalités évoluent. C'est pour cette raison que j'ai, de manière quelque peu artificielle, séparé les témoignages sur l'attrait des poils masculins, généralement jugés plus acceptables voire valorisés, et ceux concernant les poils féminins, souvent considérés comme indésirables, incommodants, voire vulgaires ou dégoûtants.

Le poil masculin : entre norme et animalité

Commençons par la pilosité masculine. Pour beaucoup de ceux qui sont attirés par les hommes, les poils font simplement partie du paysage, qu'on les apprécie ou non. "Je ne trouve pas ça particulièrement esthétique, mais ça n'a pas vraiment d'importance, c'est naturel. Je trouve les pieds moches, mais ça ne veut pas dire qu'on devrait s'en passer", raconte Lina. "On accepte les gens dans leur ensemble, poils compris. Je les trouve normaux, habituels, mais pas spécialement attirants. Ils sont juste là", ajoute Julia.

En fait, c'est plutôt leur absence qui peut poser problème et être un facteur de désenchantement. "Il y a quelque chose de troublant dans l'idée de vouloir une relation avec des hommes sans poils", explique Lilu. "Je trouve une zone sexuelle sans poils carrément gênante", confirme Camille.

Il est aussi intéressant de noter que certaines personnes, avec l'âge, finissent par se réconcilier avec les poils, voire à les apprécier davantage. "Mon attrait pour la pilosité a évolué avec le temps, d'autant plus que mes partenaires ont toujours été du même âge que moi", confie Jeanne. "Quand j'étais plus jeune, je préférais les corps imberbes. À la trentaine, mes goûts ont changé et la pilosité légèrement grisonnante a pour moi un charme de maturité." Johan partage ce sentiment : "Avec les années, je me suis décomplexé vis-à-vis des poils, qui font maintenant partie d'une esthétique que j'apprécie."
Et qu'en est-il des poils féminins ? J'ai été surpris·e de constater que plus de la moitié des personnes attirées par les femmes qui m'ont répondu (environ une centaine) trouvent les poils sexy chez leurs partenaires.



Il ne s'agit pas simplement d'un "je pourrais quand même coucher avec elles", comme l'indiquait l'enquête IFOP précédemment mentionnée. Non, c'est séduisant, érotique, attirant. Il est à noter que les rares personnes qui trouvent les poils féminins "moches" ou "répugnants" sont principalement des hommes (très) jeunes, qui n'ont probablement pas vu beaucoup de corps féminins autrement qu'à l'écran.

Parmi les hommes plus âgés qui expriment un certain malaise face à la pilosité féminine, il y a souvent une prise de conscience d'un conditionnement culturel et d'un manque de déconstruction. Paul, dans la quarantaine, admet : "Mon idée du corps féminin s'est d'abord formée à travers les magazines et la télévision des années 90. Cela se résume à une peau glabre, sauf pour le pubis. Aujourd'hui, si les poils sous les bras ne me dérangent pas, les poils sur les jambes d'une femme ont un effet dissuasif sur moi. C'est comme si c'était naturel qu'une jambe soit sans poils, et étrange qu'elle soit poilue, ce qui est absurde, mais ma réaction est purement inconsciente." En fin de compte, il est clair que le rapport aux poils, qu'ils soient masculins ou féminins, est profondément influencé par des normes sociales et culturelles. Mais c'est en s'émancipant de ces normes et en acceptant pleinement son corps tel qu'il est que l'on trouve la véritable liberté – qu'elle passe par l'entretien de sa pilosité ou non.

Il est intéressant de noter que certaines personnes ayant témoigné semblent développer une nouvelle relation avec la pilosité en prenant de l’âge, voire même commencer à l’apprécier. "Mon goût pour les poils a évolué au fil du temps, d'autant plus que mes partenaires ont toujours été de mon âge", raconte Jeanne. "Quand j'étais plus jeune, je préférais les corps sans poils. Mais en atteignant la trentaine, mes préférences ont changé, et une pilosité légèrement grisonnante a désormais un charme particulier." Johan partage cet avis : "Plus les années passent, plus je suis à l’aise avec les poils, qui font désormais partie intégrante d'une esthétique que j’apprécie."

"J'adore la sensation de la peau avec tout ce qui va avec"

Juliette, qui exprime une véritable attirance pour les poils masculins, précise : "Avec l'âge, les poils m'attirent de plus en plus. Ils me donnent envie de les toucher. Ils ajoutent de la douceur, des frottements, des picotements, ce qui crée des sensations supplémentaires. Je suis très tactile, et j'aime beaucoup le contact peau à peau, avec tout ce qu'il y a sur cette peau ! Même visuellement, je crois que ça m'excite." Lucie partage cette passion : "J'aime caresser les poils, les manipuler entre mes doigts. Je trouve cela apaisant. Lorsqu'ils sont humides de transpiration pendant le sexe, c'est excitant à observer, toucher, et sentir." Ainsi, pour beaucoup, l'érotisme des poils masculins semble être avant tout une expérience tactile.

Il y a également un aspect visuel qui joue un rôle, comme l'expliquent Maxime ("Je trouve les poils séduisants. Ils créent des nuances qui mettent en valeur la peau.") et Sébastien : "La présence de poils amplifie mon excitation et mon désir. C'est un véritable atout ! Un garçon avec de belles jambes poilues, une poitrine parsemée de poils, et encore mieux : une ligne de poils qui descend du nombril au bas-ventre... Je suis particulièrement fasciné par les poils sous les aisselles, depuis toujours. C'est une zone qui m'excite énormément. Un garçon qui lève les bras en révélant ses poils sous les aisselles me trouble beaucoup (dans le bon sens du terme) !"

C'est avant tout l'attrait pour le naturel. "Les poils m'excitent", explique Damien. "J'adore les personnes naturelles, les aisselles non rasées, les pubis non taillés, cela m’a toujours attiré." Pour Cathy, cette attirance est liée à "un côté animal, brut". Sarah ressent la même chose : "Ça m'évoque une certaine animalité, d'abord la mienne. J'aime jouer avec, autant sur moi que chez les autres." Pour Flavie, cela évoque une certaine "virilité et sécurité. J'ai un peu honte de l'admettre en tant que féministe, mais je me sens plus en sécurité avec un homme poilu, et ça me plaît." Heloise, de son côté, y voit une forme de sincérité : "Voir et toucher ces poils est pour moi un signe de confiance."

Les poils féminins ? Un symbole de liberté

Et qu’en est-il du côté des femmes ? J’ai été assez étonné·e de constater que plus de la moitié des personnes attirées par les femmes qui ont répondu à mon enquête (environ une centaine) trouvent la pilosité féminine séduisante chez leurs partenaires. Ce n’est pas simplement un « je pourrais quand même sortir avec elle », comme cela ressortait de l’étude IFOP mentionnée précédemment. Non, il s'agit d'une véritable attirance, quelque chose de sexy, d'érotique. Il est intéressant de noter que ceux qui trouvent les poils féminins « peu esthétiques » ou même « repoussants » sont majoritairement de très jeunes hommes qui, probablement, n’ont pas eu beaucoup d’expériences réelles avec des corps féminins en dehors des représentations médiatiques.

Parmi les hommes un peu plus âgés qui admettent un certain inconfort face aux poils féminins, on observe une prise de conscience des normes culturelles qui les ont façonnés, et d'un manque de remise en question personnelle. Paul, dans la quarantaine, le dit clairement : « Mon image du corps féminin s'est d'abord formée à travers les magazines et la télévision des années 90. Pour moi, c'était zéro poil, sauf peut-être au niveau du pubis. Aujourd'hui, même si les poils sous les bras ne me dérangent plus, les poils sur les jambes chez une femme me repoussent encore. Il y a un renversement : une jambe sans poil me semble normale, alors qu'une jambe poilue me paraît étrange, ce qui est absurde, mais ma réaction est totalement instinctive. »

« Les poils sous les aisselles me posent problème, admet Olivier. Je pense que c'est clairement dû à un conditionnement culturel. » Igor partage cet avis : « En tant qu'homme, j'ai grandi avec l'idée que les poils féminins étaient repoussants. Mais avec le temps et un peu de recul, c'est devenu quelque chose de normal et même souvent attirant – je dirais même que ça a nécessité un certain effort intellectuel pour déconstruire cette idée. Merci à des années de conditionnement… »

Plus encore que chez les hommes, nombreux sont ceux et celles qui trouvent l'absence de poils pubiens particulièrement troublante. James l'exprime ainsi : « N'ayant aucune tendance pédophile, je trouve un pubis complètement imberbe plus repoussant qu'autre chose. » Thierry ajoute : « Je trouve les poils naturels bien plus intéressants qu'une peau lisse. J'ai beaucoup de mal avec l'épilation du maillot, qui me rappelle les enfants, et avec celle des sourcils, qui me fait penser aux poupées en plastique. »

« J'aime ce que les poils annoncent »

Naturellement, les poils du pubis, suivis de près par ceux des aisselles, sont les plus appréciés. Les raisons sont d'abord d'ordre sensoriel, en commençant par l'aspect visuel. La toison est perçue à la fois comme esthétique et comme une sorte de promesse. « Je trouve les poils très esthétiques et ils provoquent chez moi une certaine excitation, surtout pour des zones comme les aisselles et le pubis », explique Martin. « J'aime ce qu'ils laissent présager », confie Olivier. « Au niveau du pubis, les poils attirent le regard tout en dissimulant partiellement la vulve. Il y a un côté érotique à cela. On devine plus que l'on ne voit », estime Manu. Les raisons pour lesquelles les poils féminins sont érotisés sont également liées au toucher, comme le décrit Thomas : « La sensation des poils sous les doigts, leur douceur, surtout dans la région du maillot, stimule l'imagination quand on caresse le corps de sa partenaire. »

Franck va encore plus loin en expliquant : « La chaleur et la douceur des poils peuvent rendre un moment intime plus ludique et intensifier rapidement l'excitation. Que ce soit en les caressant ou en les embrassant, selon le contexte et la zone du corps, le fait qu'un poil repousse peut vraiment me rendre très chaud, surtout au niveau du maillot. »

Lune, quant à elle, trouve les poils charmants sur le corps d'une femme. Elle avoue : « Je ne sais pas pourquoi je suis fascinée par les poils sur les jambes et les bras. C'est surtout au contact que ça me fait de l'effet, comme une sensation de protection, l'impression d'être enveloppée. » Pour Noah, c'est également une question d'odeur : « L'odeur de la sueur m'excite beaucoup, et je pense que j'associe cela aux poils. » Vincent partage ce sentiment : « J'aime leur douceur, notamment sur les jambes ou les bras, et l'odeur de ma partenaire. »

Ensuite, il y a l'aspect sauvage : « Un peu de poils donne un côté brut, un peu animal, pas artificiel. C'est aussi plus sensuel », explique Pierre, qui précise néanmoins que c'est une « question de juste mesure ». Erwan, pour sa part, imagine souvent qu'une femme non épilée est plus connectée à son côté animal, plus libre et plus intense dans l'intimité.

Ce côté sauvage renvoie également à une forte confiance en soi, ce que beaucoup trouvent très attirant. « Quand une femme conserve ses poils, ça me donne l'impression qu'elle est à l'aise avec elle-même, et je trouve cela extrêmement sexy », confie Jonathan. Jane renchérit : « Ne pas s'épiler est rare, ce que je trouve immédiatement séduisant. C'est super sexy dans le sens où il faut qu'elle ait confiance en elle pour conserver ses poils, et une femme confiante... c'est très attirant. »

Au-delà de l'attirance physique, les poils féminins symbolisent aussi une libération des normes sociales : « Je trouve vraiment sexy le fait d'assumer une pilosité que nos normes sociales dévalorisent », observe Fabien. Maé ajoute : « Garder ses poils, c'est se libérer des injonctions patriarcales et accepter son corps tel qu'il est. Je trouve cela très sexy (même si c'est tout à fait normal de vouloir en faire autrement si ça nous fait nous sentir mieux). » Alex pousse la réflexion plus loin : « Je trouve ça sexy parce que c'est militant, parce que l'émancipation des corps, c'est hyper hot ! »

Finalement, en matière de poils, ce qui compte vraiment, c'est de se libérer du regard des autres, de dépasser les attentes sociales, et de choisir la pilosité (ou l'épilation) qui nous fait nous sentir bien.

Historiquement, la pilosité féminine a été stigmatisée, réduite à un symbole de négligence ou d'animalité, alors que la norme dominante prônait une peau lisse et glabre. Cette norme, façonnée par des siècles de représentations culturelles et médiatiques, a profondément marqué les imaginaires collectifs, au point de devenir un impératif quasi inébranlable. Pourtant, comme le montrent ces témoignages, une nouvelle vision émerge, où les poils féminins sont non seulement acceptés, mais également célébrés pour leur naturel, leur sensualité et leur capacité à affirmer une identité propre.

Il est fascinant de constater que ce retournement de perception est souvent lié à une démarche de déconstruction personnelle. Ceux qui apprennent à apprécier ou à aimer la pilosité féminine le font souvent après un parcours de réflexion sur les normes et une prise de conscience des conditionnements sociaux.

Ce processus s'inscrit dans une dynamique plus large de réappropriation du corps par les femmes elles-mêmes, où le choix de conserver ou non ses poils devient un acte de liberté, un moyen de s'émanciper des regards extérieurs pour se reconnecter à sa propre vérité corporelle.

Dans cette perspective, les poils féminins deviennent bien plus qu'un simple attribut physique. Ils sont le reflet d'une lutte pour l'autonomie, une revendication de la diversité des corps, et un rappel que la beauté ne se définit pas par des standards rigides, mais par la capacité de chacun à se sentir bien dans sa peau, en accord avec ses propres désirs.

Cette réappropriation du corps et de son apparence marque une étape importante dans la quête de liberté et d'égalité, où chaque femme peut décider de ce qui est beau et désirable pour elle, sans se soucier des attentes imposées par la société.

et très fières de l'être !

FORME ET SANTÉ

7

Offrez-vous des récompenses.
Fixez-vous des buts et quand vous les atteignez, offrez-vous une récompense. Par exemple : si vous avez suivi vos habitudes journalières en terme d'activités physiques et mangé des repas équilibrés, mais avez couru pendant 30 minutes au lieu de 20 alors vendredi soir, mangez quelque chose qui vous fera plaisir en petite quantité.

Croyez en vous-même : ne faites pas attention à ce que disent les autres. Si vous êtes déterminé et que vous croyez que vous pouvez atteindre votre but et rester en forme, c'est que vous le pouvez ! Essayez d'atteindre ce but tous les jours en vous sentant bien.

Motivez-vous en voulant continuer sur cette voie d'être en forme et en bonne santé. Vous voulez vous sentir bien dans votre tête et dans votre corps, vous voulez être en bonne santé... et vous le pouvez sans hésitation !

Autres astuces sportives : Faites des flexions des avant-bras. En position debout, tenez un haltère dans une main, la paume tournée vers le haut et le bras plié au niveau du coude. Soulevez l'haltère jusqu'à votre épaule puis abaissez lentement le bras pour reprendre votre position initiale. Faites 6 à 8 répétitions avant de faire une pause et recommencez avec l'autre bras.
Faites des extensions du genou. Asseyez-vous sur un banc ou une table où vos pieds ne touchent pas le sol. Lestez votre cheville et soulevez votre genou jusqu'à ce qu'il soit complètement tendu puis ramenez-le à sa position initiale.

Auto-actu : vroum-vroum !

La BYD Dolphin affronte Tesla dans un road trip de 1800 km, quelle est la meilleure voiture électrique ?

Un couple australien a eu la chance de parcourir 1 800 km à bord de la BYD Dolphin, une voiture électrique chinoise, pour évaluer ses performances par rapport à la Tesla de Nathan Merritt. Leurs impressions mettent en lumière les points forts et les points faibles de ce modèle.

Un couple australien se lance dans un périple de 1 800 km en BYD Dolphin, révélant des défis liés à la recharge et à l'autonomie lors de longs trajets
Les voitures BYD, bien plus abordables que les Tesla, présentent toutefois des limitations, notamment une compatibilité réduite avec les infrastructures de recharge existantes. Malgré ces défis, les arrêts fréquents ont offert au couple l'opportunité de découvrir des petites villes rurales. L'Australie connaît une montée en flèche du nombre de véhicules électriques, mais leur usage pour des trajets interétatiques de longue distance continue de poser des défis. Les conducteurs se demandent donc quel modèle est le plus adapté aux vastes routes ouvertes du pays : la BYD ou la Tesla ?

Un trajet de 1 800 km à bord d'une BYD Dolphin

Tony Hill et sa femme ont récemment testé leur BYD Dolphin sur un parcours de 1 800 kilomètres. Partant de leur domicile autonome à Naracoorte, en Australie-Méridionale, ils ont rejoint Grafton en Nouvelle-Galles du Sud, partageant leur expérience avec Yahoo News Australia.

Bien que Tesla domine largement le marché australien des véhicules électriques, de nombreux automobilistes se tournent vers des marques chinoises comme BYD, réputées pour leur accessibilité financière. Cependant, ces choix s'accompagnent de défis particuliers lors des voyages longue distance. La recharge s'est révélée être le principal problème. Tony Hill explique : "Nous avons évité d'utiliser les bornes de recharge Tesla autant que possible. Beaucoup d'entre elles ont des câbles très courts, spécifiquement conçus pour les Tesla, ce qui nous a obligés à nous garer de façon ingénieuse pour pouvoir les utiliser." Les BYD vendus après octobre 2023 rencontrent également des difficultés de compatibilité avec certains Superchargeurs Tesla.

Elles marquent les esprits

Le système de navigation embarqué du BYD a également posé des problèmes. “Trois des cinq premiers chargeurs que la navigation nous a indiqués à Adélaïde n'étaient même pas encore installés“, raconte Tony Hill. À un moment donné, le couple a dû faire un détour de 13 kilomètres au lieu de simplement revenir sur leurs pas.

Le couple a également relevé d'autres inconvénients liés aux longs trajets avec la BYD. Bien que le toit en verre offre une vue panoramique, il s’est avéré inefficace contre la chaleur intense de l'Australie, les obligeant à acheter un écran de protection. De plus, l'autonomie de la voiture se réduit drastiquement à grande vitesse. “Le BYD Dolphin est plus performant en ville, où le freinage régénératif est optimisé, mais sur route ouverte à grande vitesse, l'autonomie diminue de façon significative”, explique Tony Hill. Le couple a dû s'arrêter fréquemment pour recharger, évitant ainsi la panne.

À l'inverse, Nathan Merritt, propriétaire d'une Tesla, déclare : “Je me sens plus serein en me fiant au réseau Tesla plutôt qu'à tout autre fournisseur en Australie pour les longs trajets”.

Malgré ces défis, les arrêts fréquents ont permis au couple de découvrir de petites villes rurales et de rencontrer leurs habitants. Tony Hill conclut : “Nous recommandons de prendre le temps d'explorer ces petites villes plutôt que de les traverser rapidement. Avoir l'occasion de discuter avec les habitants et d'autres voyageurs était une expérience enrichissante”.

Luxe (dé)janté

Baptisé Sollei au summum du luxe ?

Dans sa quête de transition complète vers l'électrique, Cadillac présente un nouveau concept audacieux. Baptisé Sollei, ce cabriolet électrique permet à la marque américaine de réaffirmer son engagement dans le domaine du luxe. Mais ce modèle arrive-t-il au bon moment ?

Cadillac Sollei, un concept crédible ?

Cadillac met tout en œuvre pour retrouver sa splendeur d'antan. La marque américaine a récemment dévoilé un concept nommé Sollei. Il s'agit d'un cabriolet électrique quatre places, qui n'est en réalité qu'une version sans toit de la Celestiq, avec deux portes en moins. La calandre imposante à l'avant en est la preuve. Tout ce qui se situe en avant du pilier A est identique à la Celestiq. Le Sollei partage également avec la Celestiq le même empattement et la même longueur.

Officieusement, les représentants de la marque ont indiqué que le Sollei repose sur la même plateforme : l'Ultium. Le concept arbore une peinture unique en son genre, d'un jaune Manila Cream élégant. Cette couleur, propre à Cadillac, avait été utilisée pour la première fois sur certains modèles de la marque en 1957 et 1958. Le cabriolet électrique est équipé de jantes de 23 pouces au fini argenté éclatant.

Les poignées de porte traditionnelles sont remplacées par des boutons subtils intégrés dans les garnitures des portes. Tous les éléments de raffinement sont présents. Longtemps considérée comme l'une des marques de luxe les plus prestigieuses au monde, Cadillac a vu son prestige décliner au fil des années. Cela s'explique en partie par le fait que ses voitures partagent de nombreuses pièces avec d'autres modèles de General Motors, sa maison mère.

Cependant, Cadillac est bien décidée à retrouver son statut d'icône du luxe. L'arrivée imminente de la Celestiq pourrait bien l'aider à atteindre cet objectif. En ce qui concerne le Sollei, il est difficile de dire s'il s'agit d'un simple exercice de style ou d'un véritable concept destiné à la production en série. Les cabriolets électriques ne sont pas encore la priorité des constructeurs, mais pour une marque comme Cadillac, cela pourrait être une stratégie intéressante.

Dans son communiqué, Cadillac affirme que le Sollei sera capable de « repousser les limites de la personnalisation ». Avec la Celestiq, la marque prévoit déjà de permettre à ses clients de personnaliser leur véhicule au maximum. Si le cabriolet électrique devait voir le jour, il est probable que la production serait très limitée. Quoi qu'il en soit, ce concept réaffirme l'engagement de Cadillac envers le luxe et les véhicules fabriqués de manière artisanale.

Plusieurs matériaux écoresponsables sont employés dans la conception, notamment du mycélium (la structure racinaire et renouvelable des champignons) pour les tapis de recharge sans fil et l'intérieur des pochettes de portières. Poursuivant dans le thème de la nature, les amateurs d'ornithologie trouveront un étui en métal et en cuir qui renferme des sifflets d'appel imprimés en 3D pour attirer des oiseaux ainsi qu'un cahier et une pochette à crayons en cuir pour noter des observations. Puis, au moment de relaxer, les occupants pourront sortir leur boisson préférée du compartiment réfrigéré qui se trouve entre les deux places arrière, derrière un panneau vitré à commande électrique. Verres en cristal en prime! Avons-nous mentionné les sièges en cuir Nappa dont la pigmentation iridescente tente d'imiter le paysage qui change de couleur au lever du soleil ?

Innovation de tailles et de poids ?

Protégez votre véhicule des rayons du soleil : Conseils !

Lors des périodes de forte chaleur, une voiture peut rapidement se transformer en véritable four. Nous avons testé différents véhicules en conditions estivales, et voici les meilleures pratiques à suivre pour voyager sans suffoquer.

Une nouvelle vague de chaleur frappe la France. Que ce soit à l'arrêt ou en circulation, les voitures peuvent devenir des pièges à chaleur lorsqu'elles sont exposées au soleil. À l'arrêt, sans climatisation, la température intérieure peut vite devenir insupportable. En roulant, la climatisation peine à maintenir une température agréable pour les passagers, ce qui entraîne une surconsommation de carburant, quel que soit le type de moteur. Pour mieux comprendre, nous avons équipé plusieurs voitures de thermomètres alors que la température extérieure était de 30 °C. Voici les astuces à suivre, basées sur nos relevés, pour éviter que vos trajets ne se transforment en cauchemar.

Garez-vous à l'ombre : gain de 30 °C

Lorsqu'elle est stationnée, la température d'une voiture peut rapidement grimper. Si votre véhicule est doté d'un toit classique, l'intérieur peut atteindre environ 50 °C lorsque la température extérieure est de 30 °C. C'est encore pire avec un toit panoramique en verre, où l'habitacle peut atteindre 55 à 60 °C. Pour éviter cette surchauffe, la meilleure solution est de stationner à l'ombre. Résultat : l'intérieur du véhicule reste proche de la température extérieure, soit un gain de 20 à 30 °C ! De plus, si les conditions le permettent, laissez les fenêtres entrouvertes de quelques centimètres pour permettre à l'air de circuler.

Utilisez un pare-soleil : gain de 10 °C

La zone sous le pare-brise peut dépasser largement les 60 °C, et la surface du tableau de bord peut atteindre près de 70 °C dans ces conditions ! Si la chaleur émise par les matériaux influence la température intérieure, rappelons que les plastiques peuvent libérer des produits chimiques lorsqu'ils chauffent. Bien qu'il y ait peu d'études sur ce sujet, les experts recommandent d'éviter de chauffer des aliments dans des récipients en plastique, même ceux prévus pour cet usage. La solution la plus simple est d'installer un pare-soleil adapté, ce qui peut réduire la température de cette zone de 10 °C, selon nos mesures. Cela protège également les écrans du tableau de bord, qui sont très sensibles à la chaleur : notre sonde a enregistré 73 °C derrière l'écran d'une Skoda Enyaq exposée au soleil !

Couvrez les fenêtres latérales : gain de 3 °C, mais…

Plusieurs solutions existent pour protéger les occupants arrière du soleil et des rayons UV : rideaux à ventouse, chaussettes en tissu, panneaux ou films teintés. Ces accessoires, bien que peu coûteux, n'ont qu'un effet limité sur la température intérieure. Nous avons constaté un gain de seulement 2 °C avec des chaussettes en tissu de base. Il en va de même pour une serviette coincée dans la fenêtre.

Ces solutions sont à éviter, d'autant plus que leur efficacité contre les UV est discutable. Nous recommandons plutôt des vitres teintées, soit des panneaux en polycarbonate sur mesure ou des films selon votre budget. Ces vitres teintées, souvent proposées en série sur certaines voitures, permettent de gagner 3 °C par rapport à l'avant du véhicule.

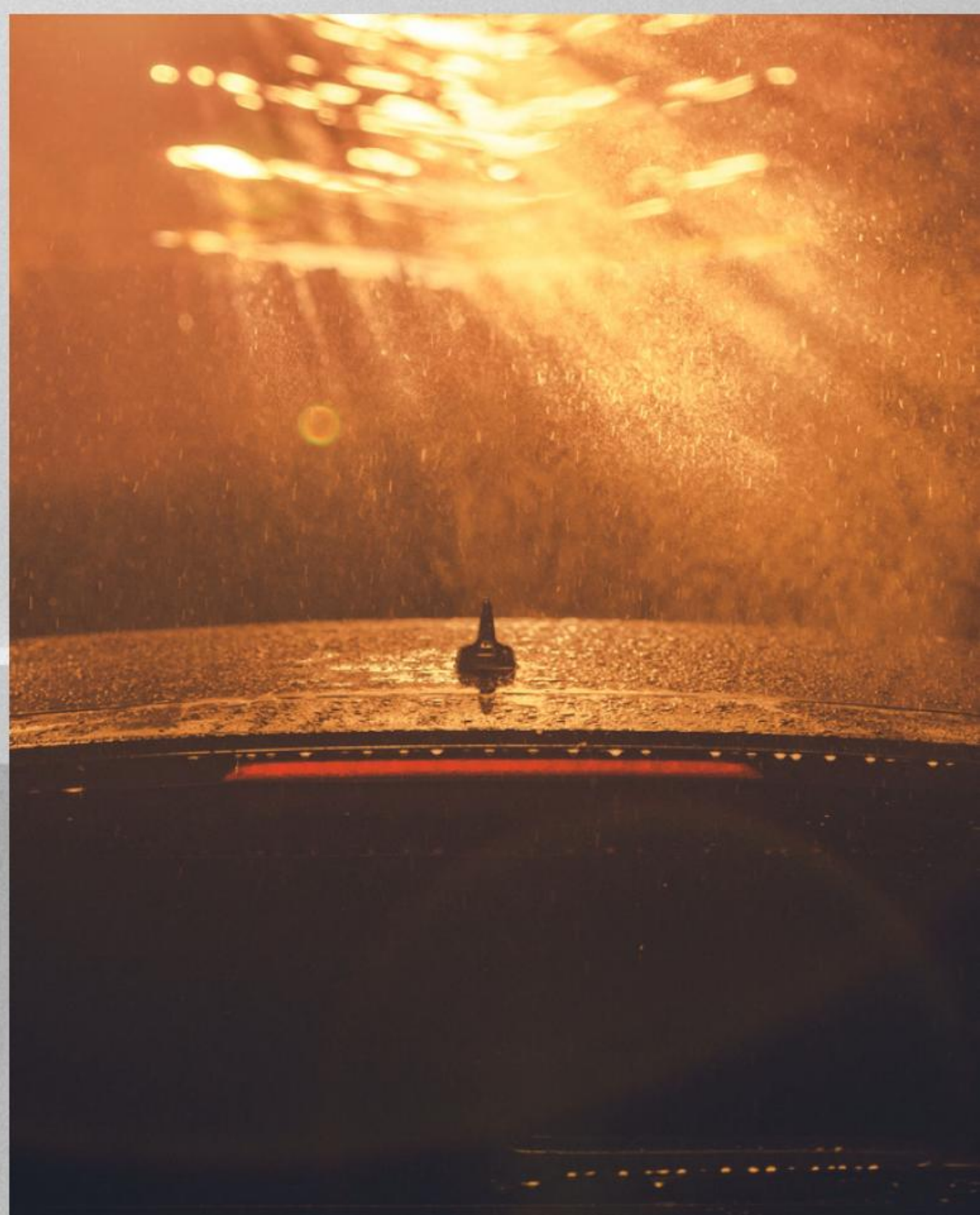
Sur la route, sous le soleil, et avec la climatisation en marche, l'arrière de l'ID.7 est resté plus frais d'un à deux degrés par rapport à l'avant. Bien que le gain soit modeste, ces solutions créent de l'ombre à l'intérieur et protègent les passagers du soleil direct.

Fermez le toit : gain de 10 °C

Si votre toit panoramique est équipé d'une toile rétractable, l'utiliser peut faire baisser la température intérieure de 10 °C. Par exemple, à bord d'un Skoda Enyaq iV, nous avons relevé une température de 50 °C avec la toile en place, contre 60 °C sans. Cette protection offre également une barrière contre la chaleur transmise par le verre, qui peut atteindre 65 °C s'il n'est pas correctement isolé. À bord d'une Tesla Model 3 ou d'une Volkswagen ID.7, nous avons relevé des températures respectives de 48 °C et 56 °C ! Notez qu'il existe des toiles spécifiques pour certains véhicules, comme la berline américaine, qui aident à maintenir une température plus agréable à l'intérieur.

Ne laissez jamais personne dans le véhicule, même pour quelques minutes !

Avec une température extérieure de 30 °C, il ne faut que cinq minutes pour que l'intérieur d'une voiture passe de 27 à 47 °C ! C'est le temps nécessaire pour aller acheter du pain, par exemple. Même à l'ombre, la température intérieure augmente de 7 °C en cinq minutes et atteint celle de l'extérieur en dix minutes. Cela peut sembler évident, mais il est essentiel de rappeler de ne jamais laisser un passager ou un animal dans une voiture avec les fenêtres fermées, même pour un court instant. Si un adulte ne veut pas sortir, laissez les fenêtres ouvertes et donnez-lui les clés.



ELLES ONT TESTÉ POUR VOUS

APRÈS LA PROMENADE DANS

la nature, le réconfort d'un lit bien chaud !

Nous étions assis sur un banc et regardions Mable, notre labrador, s'approcher des touristes profitant de leur pique-nique. C'était notre rituel des jours de congé – après des jours de travail intenses, nous avions décidé de rejoindre la côte – près des falaises de préférence – pour nous retrouver et nous détendre au son des vagues et des mouettes dont nous redoutions les fientes ! Le soleil reflétait la lumière de la mer bleue bien au-delà des falaises – nous étions hypnotisés par son scintillement.

Une brise marine se leva, provoquant involontairement un raidissement chez moi. Je regardais nerveusement autour de moi car je m'étais mis dans l'esprit de cette journée en portant un short. Pour le dire autrement, j'avais vraiment fait un effort car l'alliance des shorts et de ma personne était loin d'être naturelle. Le temps s'était rafraîchi avec la tombée du jour ou les nuages noirs menaçants qui se déplaçaient d'ouest en est le long de la Manche et qui arrivaient droit sur nous !

« On dirait que tu as froid, chéri, n'est-ce pas ? » Sandra se tenait là, enveloppée dans son épaisse doudoune de bonhomme Michelin qu'elle venait juste d'acquérir, les joues rougies par la brise. Elle sourit de ce sourire chaleureux qui faisait tourner la tête de beaucoup d'hommes – de la plupart des hommes que j'avais croisés dans la journée. Elle interpréta mon sourire comme un « oui » et en moins

JE GLISSAI MES MAINS LE LONG DE SA TAILLE PUIS REMONTAI VERS SES SEINS

de temps qu'il ne faut pour le dire, elle s'était installée entre mes jambes « de plus en plus bleues de froid ». La couverture de pique-nique équitablement étendue sur nos jambes respectives. Mon Dieu, ça faisait du bien d'avoir Sandra à côté de moi. Son corps dégageait de la chaleur, son corps était enivrant – enfin, il le serait pour vous si vous trouvez l'huile de noix de coco attirante. La légère odeur de son parfum et l'odeur tropicale de ses cheveux propres confirmaient qu'elle s'était douchée un plus tôt.

Mes bras s'enroulèrent avidement et délibérément autour de sa taille délicate, l'attirant plus près de moi. Elle se balança d'avant en arrière, s'enfonçant davantage dans la chaleur. Je pouvais sentir ma queue remuer et j'essayais mentalement d'ignorer les pensées qui obscurcissaient déjà mon jugement, mais... ce corps magnifique si proche...

« J'adore cette période de l'année, juste avant le printemps, quand il fait jour tard et que tout renaît : les plantes, les fleurs, les arbres, les feuilles – le temps de l'éclosion – le renouveau, l'aube d'une nouvelle saison... » Sa voix était à peine plus forte qu'un murmure. « Les plantes et la faune de cette région sont totalement magiques. » Je marmonnai une réponse affirmative, en essayant de ne pas penser au Brexit, au rugby, à la soupe maison. En repensant à son thème du renouveau et de l'éclosion, je sentis ma bite gonfler d'amour et d'intimité face à la présence enivrante de Sandra dans mes bras. Elle se pencha en arrière et ses cheveux blonds frôlèrent ma joue.
Sans réfléchir, mes mains se resserrèrent contre son corps en sentant la chaleur de sa peau sous la fermeture éclair de son manteau, à présent défait, et me donnant accès au t-shirt ample qu'elle portait.

“

PAROLE DE MAÎTRE

Elle soupira doucement en savourant l’air de cette fin d’après-midi. Je tournais la tête et regardai ses yeux, qui n’étaient plus illuminés par la lumière du soleil en raison de l’arrivée précoce de l’obscurité. Elle enfonça davantage ses fesses dans le sol et me sourit d’un air entendu. Je regardai nerveusement autour de moi.

Personne ne semblait nous prêter attention, notamment parce que tous le monde était rentré chez soi, nous laissant seuls au sommet de la falaise, à l’exception d’une autre voiture garée au loin.

J’ai regardé la couverture qui nous recouvrait et l’ai testée en bougeant mes mains – je n’ai rien vu ni senti. Je décidai de tester mes limites. Je glissai mes mains le long de sa taille puis remontai vers ses seins. Elle bougea un peu et m’embrassa doucement. Ce mouvement me donna un accès plus direct à sa poitrine. Je massai doucement ses seins et la sentit bouger la tête venir me murmurer dans mon oreille : « Toute la journée j’ai eu envie de sentir tes mains sur mon corps ». Elle suça et mordilla le lobe de mon oreille. Et ce fut à mon tour de gémir.

”

Je saisis ses seins avec fougue et sentit la rigidité de son soutien-gorge. « Mince, me dis-je, j'espère que ce n'est pas un de ces modèles de fabrication française qui nécessitent un serrurier le défaire ? ».

Je m'étais inquiété pour rien : il ne me fallut que quelques secondes pour en venir à bout !
Elle m'adressa son fameux sourire. Je plaçai ensuite son bras sous le mien car avec l'expérience, j'avais appris qu'avoir une main droite complètement engourdie n'était pas la meilleure façon de satisfaire une femme. Je baissai alors ma tête vers la sienne et nous nous embrassâmes doucement.

Mes mains se glissèrent sous son t-shirt et revirent vers ses seins qui étaient à présents libérés. Je sentis leur plénitude et son excitation car ses tétons étaient durs et dressés et se pressaient contre son t-shirt.

Ses mains attrapèrent les miennes et les retirèrent doucement de ses seins et, de façon tout à fait décevante de mon point de vue, elle se mit debout. Je ressentis un bref sentiment de déception jusqu'à ce qu'elle se retourne et me tende la main. Je me levai à mon tour, lui pris la main et me laissai raccompagné vers l'hôtel.

Nous nous sommes garés à une bonne distance de l'entrée et la zone était déserte.
Je la suivais bêtement – ayant adopté la démarche d'un crabe de mer dans une vaine tentative de cacher mon érection.
Toutes mes pensées étaient tendues vers elle et la seule chose qui nous reliait était sa main qui me m'entraînait loin de l'entrée de l'hôtel.

Bientôt, nous nous sommes retrouvés dans une clairière tranquille. La lune maintenant l'éclairait légèrement et la peignait d'une lumière argentée. Sandra s'arrêta, se retourna et m'embrassa passionnément. J'explorai sa bouche tandis que mes mains la tenaient fermement. Elle suça ma lèvre inférieure et la mordilla doucement. Je gémis.

Elle interrompit le baiser et je restai là, comme ivre, la tête en ébullition.

Je la vie nettoyer et désherber la couverture [elle a un esprit tellement pratique] et l'étaler sur le sol en prenant le temps de lisser chaque ondulation.
Elle s'approcha de moi à nouveau et m'embrassa. Elle posa sa main sur la bosse dans mon jean. Je lui pétris gentiment la taille avant qu'une de mes mains glisse vers son cul tandis que l'autre retournait s'occuper de ses jolis seins.

Elle ouvrit habilement ma braguette et glissa la main dans mon short pour en sortir ma queue palpitante. Elle commença à la caresser lentement, sans jamais interrompre notre baiser, alors que je gémissais de sentir sa main autour de ma queue. Elle interrompit le baiser et se recula. Je la regardais ôter son t-shirt par-dessus la tête, puis défaire rapidement son soutien-gorge. Je restais bouche bée devant sa beauté enchanteresse, mise en valeur par la lumière argentée de la lune. Ses seins étaient parfaits, ses mamelons merveilleux pointaient vers le haut. J'avais rarement l'occasion de les voir ainsi dans l'obscurité créée par les épais rideaux de velours de notre chambre. Ici un effet magique permettait à ses seins de se soulever et de s'abaisser à l'unisson de chaque respiration et m'invitant d'une certaine manière, comme par magie, à les sucer et à jouer avec eux. Je levai les yeux et fixai sur elle. Elle me regarda avec avidité et se pencha vers l'avant. Je l'embrassais, la caressais, pressai doucement son cou élégant ce qui était manifestement ce qu'il fallait faire puisque ses doigts sont immédiatement retournés vers ma bite dure. Après ses lèvres, j'embrassais à présent son cou alors qu'elle déboutonnait mon short. Elle haleta de nouveau quand je pris un de ses tétons dans ma bouche, puis j'alternai l'un l'autre et les suçais fort. Mon pantalon - tout comme son soutien-gorge et son t-shirt – avait été rapidement enlevé. Elle glissa ses mains vers mes fesses et les saisit, ses ongles s'enfonçant passionnément dans ma chair.

Mes mains descendirent lentement mais amoureusement le long de son corps, glissant autour de sa taille. Je me suis penché vers l'avant et j'ai commencé à défaire le bouton supérieur de son jean – ses mains ont attrapé les miennes et elle a chuchoté doucement : « Pas tout de suite, chéri ». Elle suça, soupira et respira lourdement dans mon oreille et je laissai échapper un grognement : ce n'était pas le meilleur moment pour me taquiner. J'allais être obligé d'attendre pour avoir l'immense plaisir de la baiser. Elle m'invita en me tirant à elle à descendre sur la couverture et m'embrassa alors que je me glissais à côté d'elle. Elle m'aida à enlever ma chemise et commença à embrasser ma poitrine pendant que mes doigts caressaient sa joue. Ses mains attrapèrent ma queue [encore], cette fois elle me saisit les couilles. J'arrêtai de respirer, je me tenais dans l'expectative alors qu'elle soufflait doucement sur ma queue sensible. Sandra gloussa quand je me suis tortillé et puis je sentis la chaleur de son souffle engloutir mon gland et je sentis une pression quand elle suça mon sexe, sa langue jouant habilement avec mon gland. Sa main glissait doucement de haut en bas sur ma bite.

Elle caressa ma queue plusieurs fois, puis la chaleur de sa bouche m'engloutit à nouveau. Sa langue et ses doigts opéraient de manière experte tandis que ses lèvres glissaient de haut en bas. Je passais mes mains dans ses cheveux, l'attirant doucement à se dégager alors qu'elle me conduisait trop rapidement vers l'orgasme. Je murmurai son nom, mais au moment où je le prononçai, elle libéra mon sexe. Le monde tournait autour de moi, je l'ai à peine sentie se glisser à côté de moi.

Elle m'embrassa passionnément à nouveau et mes mains retournèrent caresser ses fesses. Nous nous embrassâmes, exprimant notre passion avec nos lèvres, nos langues. Nous nous explorions l'un l'autre, mes mains glissant jusqu'à ses seins et caressant ses mamelons. Finalement, elle interrompit notre baiser et gémit doucement vers le ciel nocturne, ses hanches s'écrasant sur ma poitrine.

Je fis glisser mes mains vers le bas et essayai de défaire son jean à nouveau. Elle me tapa sur les mains pour m'en empêcher et dans la nuit, je pus voir son sourire. Elle m'embrassa à nouveau puis se leva. Je la contemplais alors qu'un halo argenté entourait son jean puis j'entendis la fermeture éclair de son jean s'ouvrir et la vis me tourner le dos. Elle enleva son jean très lentement, et dans la lumière de la lune, je pus voir le contour de ses fesses et apercevoir la forme bien connue d'un string, bien que je ne puisse pas en distinguer la couleur. Elle me regarda par-dessus son épaule alors qu'elle s'était complètement penchée à 90 degrés et me sourit tandis que je profitais de la vue qui s'offrait à moi.

Elle ôta les vêtements qui lui restaient et se mit à cheval sur mes hanches. Je pouvais sentir le tissu fin de sa culotte et la chaleur de sa chatte sur ma queue. Elle la sentait elle aussi et me titillait lentement.

Mes mains glissèrent le long de ses jambes, mais elle les repoussa, se frottant plus fort sur ma queue. Je pouvais sentir sa mouille sur moi et j'avais envie d'être en elle. Je fermai les yeux et gémis son nom.

Je sentis son corps chaud sur ma poitrine lorsqu'elle s'allongea sur moi et m'embrassa à nouveau. Elle s'assis et attrapa ma queue d'une main en faisant glisser son string sur le côté de l'autre tandis qu'elle me guidait en elle.

Nous avons tous les deux gémi de plaisir et je la sentis frémir lorsque j'entrai en elle.

Elle balançait lentement ses hanches et je gardais mes mains fermement sur sa taille, guidant sa vitesse. Elle gémissait à chaque coup. Elle était perdue dans la sensation, sa vitesse s'accélérant un peu lorsqu'elle se cambrait. Je me mis à frotter son clito avec mon pouce. Elle poussa un petit cri de plaisir et ses ongles se plantèrent dans ma poitrine. Elle continua, me chevauchant, s'oubliant elle-même alors que je la pilonnais encore et encore jusqu'à ce qu'enfin, elle rejette la tête en arrière et crie.

Je sentis tout son corps frissonner alors qu'elle jouissait, sa chatte s'agrippant à ma queue aussi fort qu'elle le pouvait. Je gémis, moi aussi, vaincu par la fraîcheur de l'air nocturne et la chaleur de son corps sur le mien. Un peu plus tard, elle s'effondra sur moi et nous nous sommes embrassés passionnément à nouveau. Je l'ai fait rouler sur le dos et l'ai embrassée tout le long de son corps : ses seins, mamelons, pieds, orteils – son corps entier. Mes mains attrapèrent son string par la ceinture et j'étais ravi de le faire descendre, révélant ce qui était surement la façade de temple la plus soignée de la planète. J'embrassais ses jambes, mordillant et titillant l'intérieur de ses cuisses alors qu'elle se tortillait de plaisir.

Je suis finalement arrivé à sa chatte – Sandra avait une odeur très féminine, merveilleusement chaude et accueillante.
J'embrassai ses lèvres et y glissai ma langue, effleurant son clito à gauche, à droite, décrivant un cercle, de haut en bas tandis que mes mains massaient doucement l'extérieur de sa chatte. Mes lèvres ont entouré son clito et je me mis à le sucer tandis que mes doigts s'enfonçaient en elle.

Elle gémit bruyamment. Elle ne se souciait pas de qui pouvait l'entendre. Elle gémit encore et encore alors que ses jambes m'entouraient fermement. Elle souleva ses fesses du sol et elle frémit à nouveau lorsque son cul s'y reposa. J'éprouvai le besoin d'être en elle. Je l'ai fait se retourner afin qu'elle me montre son magnifique cul et l'ai mise à quatre pattes afin de me glisser à nouveau en elle. J'étais hypnotisé par la vue de son cul rebondissant sur ma bite à chaque poussée.

J'attrapai ses fesses et continuai à la pénétrer plus fort. Je poussai en elle et j'entendis le claquement de nos peaux résonner dans les arbres, se mêlant à ses gémissements. Je giflai ses fesses, pris par l'euphorie du moment, ne voulant rien d'autre qu'elle. Elle était ma déesse, mon unique centre d'intérêt dans ce monde et elle méritait d'être adorée. Elle frissonna à nouveau lorsque je jouis en elle. Finalement, je m'effondrai à côté d'elle et nous nous embrassâmes à nouveau, ma main s'amusant à faire tourner ses boucles. Nous ne mîmes pas longtemps pour regagner notre chambre d'hôtel en titubant. Nous nous endormîmes tous deux rapidement, succombant aux bruits de la nuit, bien au chaud dans les bras de l'autre, complètement inconscients de deux écureuils qui riaient à gorge déployée et de Mabel – notre labrador qui attendait toujours d'être nourri !

MAQUETTE PAR
GAELLE KANGA

Portfolio

SECONDÉ PAR
TOM VONG

NOTRE VOISINE SHARON.D

DECRYPTAGE

En mode santé

Sous le Soleil de Fin d’Été : L’Art Subtil du Bronzage Tardif

ÉCRIT PAR MIGUEL Z.

Alors que le calendrier égrène les derniers jours d'août, une douce mélancolie enveloppe l’air. Les vacances touchent à leur fin, les plages se vident progressivement de leurs hordes estivales, et la lumière du soleil commence à prendre une teinte plus dorée, annonçant doucement l’arrivée de l’automne. C’est ce moment précis, entre la fin des réjouissances estivales et le retour inévitable à la routine, que certains estiment le plus propice pour perfectionner ce qui est devenu, au fil des décennies, un véritable art de vivre : le bronzage.

Ah, le bronzage. Ce rituel estival tantôt synonyme de bien-être, tantôt de superficialité, mais qui, quoi qu’on en dise, reste un incontournable des mois d'été. Plus qu’une simple quête de la peau dorée, il s’agit là d’une recherche de l’équilibre parfait entre plaisir et précaution, entre la chaleur apaisante des rayons du soleil et la vigilance nécessaire face à ses dangers potentiels. Pour certains, c'est le symbole ultime des vacances réussies, l’empreinte visible du temps passé à se détendre, loin du stress quotidien. Pour d'autres, c'est un défi : comment obtenir ce teint parfait sans sombrer dans l'excès ou, pire, mettre en danger sa santé?

Mais pourquoi donc ce bronzage de fin d’été a-t-il une saveur si particulière? Peut-être est-ce l’effet de cette lumière plus douce, moins agressive, qui caresse la peau plutôt qu’elle ne l’agresse. Peut-être est-ce aussi la quiétude retrouvée sur les plages désertées, offrant enfin l’espace et le calme nécessaires pour savourer pleinement chaque rayon de soleil. Ou encore, peut-être est-ce tout simplement le besoin de prolonger encore un peu cette sensation de liberté, avant de plonger à nouveau dans le tourbillon des obligations et des responsabilités.

Quoi qu'il en soit, le bronzage tardif n'est pas une simple prolongation des vacances ; c’est une manière de se préparer en douceur au retour à la réalité. Il s’agit d’un dernier hommage au soleil, avant que l’automne n’impose ses couleurs et ses fraîcheurs. C’est aussi un moment où l’on peut enfin se concentrer sur soi, loin des foules et des bruits, pour se reconnecter à son corps, à ses sensations, et pourquoi pas, à son esprit.

L'Ultime Danse avec le Soleil : Profiter des Derniers Rayons de l'Été

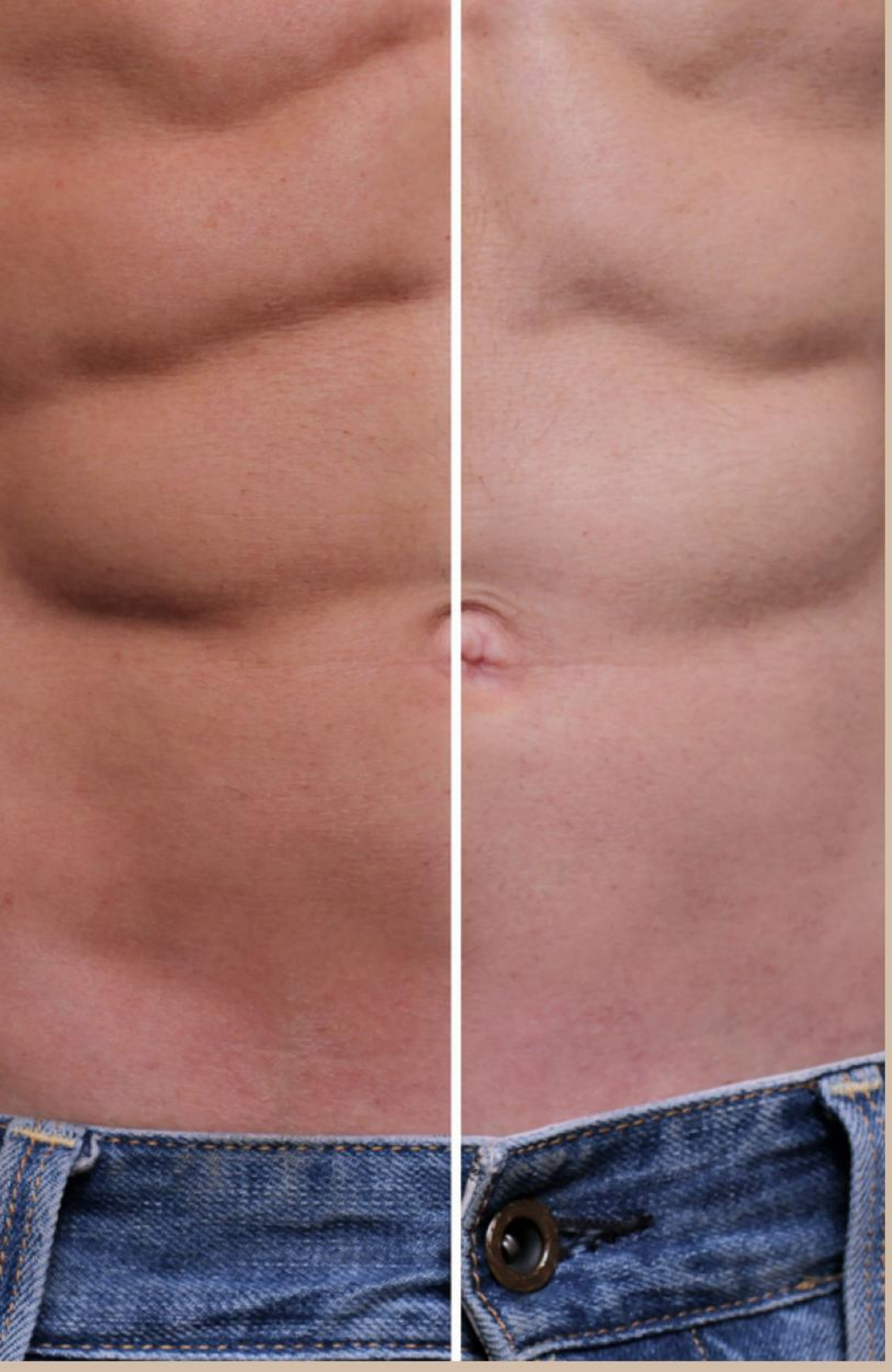
Alors que le calendrier avance inexorablement vers la rentrée, les derniers jours d’août se transforment en une course contre le temps pour ceux qui veulent prolonger l'éclat doré de leur peau. Mais loin d'être un simple acte de vanité, ce bronzage tardif revêt une signification bien plus profonde. C'est une ultime danse avec le soleil, une manière de se reconnecter à la nature et à soi-même avant que l’automne ne s’impose avec ses jours plus courts et ses températures plus fraîches.

Pour beaucoup, ces derniers jours d’été sont empreints d’une douce mélancolie. Le retour à la routine se profile à l’horizon, les premières feuilles jaunissent timidement, et les températures commencent à décliner, même si elles restent encore agréablement chaudes. Les plages, autrefois bondées, se font plus silencieuses, offrant une tranquillité rare, propice à l’introspection. C'est précisément dans cette atmosphère que le bronzage de fin d'été prend toute sa dimension : il devient une forme de méditation active, un moment pour s’immerger dans la chaleur réconfortante du soleil, loin de l’agitation des semaines précédentes.

Le soleil d'août, à ce stade avancé de la saison, perd en intensité ce qu'il gagne en douceur. La lumière, moins verticale, s'étire et s'adoucit, baignant le monde d'une lueur dorée qui sublime les paysages et caresse la peau. Contrairement au soleil de juillet, impitoyable et parfois brûlant, celui d’août invite à la détente, à la lenteur. C’est une lumière qui ne brûle pas, mais qui réchauffe ; un éclat qui ne fatigue pas, mais qui apaise. S’allonger sous ces rayons devient alors un plaisir délicat, presque un art, où chaque minute passée à savourer cette chaleur est précieuse.

Cependant, bronzer en fin d'été demande une approche différente, plus subtile. Les longues heures d’exposition en plein midi ne sont plus nécessaires, ni même souhaitables. À ce stade, la peau, déjà préparée et dorée par les semaines précédentes, n'a besoin que de petites touches finales, de délicates caresses du soleil pour parfaire son teint. Les risques de coup de soleil diminuent, mais ils ne disparaissent pas totalement, surtout pour les peaux claires ou sensibles. C'est pourquoi la prudence reste de mise, même en cette période de l'année où l'on pourrait être tenté de baisser la garde.

La pratique du bronzage en fin d'été doit également s'adapter à l'évolution des journées. Les matinées fraîches et les soirées qui commencent à s'allonger modifient les horaires idéaux pour s'exposer. Finie l’exposition en pleine chaleur de l'après-midi, c'est désormais en début de matinée ou en fin d'après-midi que le soleil se montre le plus clément. C’est à ces moments-là que sa lumière est la plus douce, ses rayons les plus dorés, offrant une teinte chaleureuse à la peau sans l’agresser.



Mais au-delà des aspects techniques, ce bronzage tardif est aussi une question de ressenti, d'état d'esprit. Il s'agit d'accepter que l'été touche à sa fin, tout en savourant les derniers instants qu'il nous offre. C'est un moment pour se recentrer, pour se laisser imprégner par la nature qui se prépare lentement à l'hiver, pour emmagasiner cette chaleur et cette énergie solaire qui nous porteront à travers les mois plus froids. Il y a une certaine sagesse dans cette pratique, une forme de lâcher-prise qui nous invite à apprécier pleinement ce que la saison a encore à offrir, sans se précipiter, sans chercher à retenir ce qui, de toute façon, s'évanouira bientôt.

Ainsi, bronzer à la fin de l'été n'est pas seulement une question de peau dorée ou de teint parfait. C'est un acte de pleine conscience, un hommage rendu à la saison qui s'achève, une manière de faire le plein de soleil avant que l'automne ne vienne recouvrir le monde de ses teintes orangées et de ses brumes matinales. C'est aussi une invitation à ralentir, à savourer chaque instant, chaque rayon, chaque souffle de vent, pour s'imprégner de cette lumière et de cette chaleur, et les emporter avec soi dans les mois à venir.

Nourrir Votre Éclat : Les Aliments qui Favorisent un Bronzage Optimal

Le bronzage n'est pas seulement une affaire de soleil et de protection solaire. Pour obtenir un teint doré et uniforme, il est également essentiel de prêter attention à ce que l'on met dans son assiette. En effet, certains aliments peuvent agir comme de véritables boosters de bronzage, en préparant la peau de l'intérieur à recevoir les rayons du soleil et en prolongeant l'éclat du bronzage. Alors que l'été touche à sa fin, il est temps de faire le plein de ces précieux alliés nutritionnels qui sublimeront votre peau et prolongeront le plaisir des journées ensoleillées.

Les Caroténoïdes : Les Stars du Bronzage
Lorsque l'on pense à des aliments qui favorisent un bronzage optimal, les carottes viennent immédiatement à l'esprit. Et pour cause : elles sont riches en bêta-carotène, un pigment naturel qui appartient à la famille des caroténoïdes. Ce composé est particulièrement efficace pour stimuler la production de mélanine, le pigment responsable de la coloration de la peau. Mais la carotte n'est pas la seule à détenir ce secret de beauté.

D'autres légumes et fruits, aux teintes rouges, oranges et jaunes, regorgent également de bêta-carotène : patates douces, potirons, abricots, mangues, pêches et melons en sont de parfaits exemples. Intégrer ces aliments dans votre alimentation quotidienne durant les derniers jours d'été peut non seulement accélérer votre bronzage, mais aussi le rendre plus uniforme et lumineux.

Les caroténoïdes ne se limitent pas à leur rôle de booster de bronzage. Ils possèdent également des propriétés antioxydantes qui protègent les cellules de la peau contre les dommages causés par les radicaux libres, souvent générés par une exposition prolongée au soleil. En consommant régulièrement des aliments riches en caroténoïdes, vous renforcez donc vos défenses naturelles contre le vieillissement cutané, tout en optimisant votre capacité à bronzer.

Vitamine C : L'Éclat Assuré

Si les caroténoïdes sont les stars du bronzage, la vitamine C joue un rôle tout aussi crucial dans l'entretien de votre peau sous le soleil. Connue pour ses vertus antioxydantes, la vitamine C est indispensable à la production de collagène, une protéine qui maintient la fermeté et l'élasticité de la peau. Une peau bien hydratée et élastique bronze plus facilement et de manière plus homogène.

Pour faire le plein de vitamine C, pensez à inclure dans votre alimentation des fruits tels que les oranges, les kiwis, les fraises, les framboises et les agrumes en général. Les poivrons rouges et les brocolis sont également de très bonnes sources de cette vitamine. En plus de préparer votre peau au soleil, la vitamine C aide à prévenir les coups de soleil et à réparer les éventuelles lésions cutanées, accélérant ainsi le processus de guérison et préservant la jeunesse de votre peau.

Oméga-3 : La Protection de l'Intérieur

Les acides gras oméga-3 sont souvent loués pour leurs bienfaits sur la santé cardiovasculaire, mais ils jouent également un rôle clé dans la santé de la peau. Ces graisses saines, que l'on trouve en grande quantité dans les poissons gras (comme le saumon, le maquereau, les sardines), les graines de lin, les noix et l'huile de chia, agissent comme une barrière naturelle contre les agressions extérieures, y compris les rayons UV.

En renforçant la membrane des cellules cutanées, les oméga-3 contribuent à maintenir une bonne hydratation de la peau, la rendant ainsi plus résistante aux effets néfastes du soleil. Une peau bien hydratée est non seulement plus souple et éclatante, mais elle bronze également de manière plus uniforme et durable. En intégrant des sources d'oméga-3 dans votre alimentation, vous maximisez les bienfaits de votre exposition au soleil, tout en minimisant les risques de dessèchement et d'irritation.

Les Vitamines A et E : Le Duo Gagnant

Pour compléter votre régime spécial bronzage, ne négligez pas l'apport en vitamines A et E. La vitamine A, présente dans le foie, les œufs, le beurre et les produits laitiers, est essentielle à la régénération des cellules de la peau. Elle favorise la production de nouvelles cellules tout en renforçant la barrière cutanée, ce qui est crucial pour maintenir un bronzage durable et éclatant.

Quant à la vitamine E, elle est reconnue pour ses propriétés antioxydantes puissantes. Elle protège la peau contre les dommages oxydatifs causés par les rayons UV et contribue à maintenir l'élasticité et la souplesse de la peau. On la retrouve dans les amandes, les graines de tournesol, les avocats, et les huiles végétales comme l'huile d'olive. Un apport suffisant en vitamine E permet de prolonger la durée de vie de votre bronzage tout en apportant une protection supplémentaire contre les agressions extérieures.

Choisissez soigneusement votre tenue. Certaines personnes préfèrent ne rien porter du tout, tandis que d'autres décident de porter le maillot de bain qu'ils prévoient de porter cet été. Les deux solutions se valent parfaitement.

Cependant, si vous portez des maillots de bain différents, votre bronzage sera inégal et vous risquez d'avoir de nombreuses lignes de bronzage sur votre corps. Utilisez également les lunettes qui vous seront fournies pour protéger vos yeux ou achetez les vôtres. Fermez les yeux ou placez une serviette sur vos yeux afin de les protéger des rayons UV, qui peuvent causer des dommages importants à vos rétines. De plus, pour éviter les yeux de raton laveur, déplacez les lunettes autour de vos yeux pendant chaque séance de bronzage.

Préparez votre peau avant le bronzage. Comme lorsque vous bronzez au soleil, assurez-vous toujours de bien exfolier votre peau avant votre séance de bronzage. Hydratez votre peau après l'exfoliation également.

Déplacez-vous dans le lit. Comme vous le feriez en vous exposant au soleil, vous devez changer de position afin que toutes les parties de votre corps soient exposées à la lumière pendant environ le même laps de temps. Dans un lit de bronzage, vous ne pouvez pas basculer d'avant en arrière parce que les lumières sont à la fois au-dessus et en dessous de vous et donc tout autour de vous. Donc, tournez-vous dans des directions différentes de temps à autre.

Pensez aux endroits où votre peau se plie (comme dans le creux de vos bras ou à la base de votre cou) et où votre peau s'amasse. Si vous ne bougez pas régulièrement ces zones, vous risquez d'obtenir des rides de bronzage.

Entretenez la base de votre bronzage. Une fois que la base de votre bronzage est établie, vous n'aurez probablement plus qu'à bronzer 2 jours par semaine. Un bon salon ne devrait pas essayer de vous convaincre que vous avez besoin de plus de séances que cela. Continuez également à vous exfolier régulièrement, à vous hydrater et à boire beaucoup.

Choisissez un autobronzant. Il existe une grande variété d'autobronzants en gel, crème, lotion, mousse et spray sur le marché. Vous allez également avoir besoin de sélectionner un autobronzant selon sa teinte, qui est obtenue grâce à un additif de couleur appelé DHA (dihydroxyacétone). Choisissez-en un qui s'accorde avec la couleur de votre peau et non pas par rapport au résultat souhaité. Si vous avez un teint clair, optez pour une teinte médiane. Si vous avez un teint olivâtre, optez pour un ton plus foncé. Voici quelques conseils à suivre.

La meilleure façon de faire votre choix est d'aller sur internet et de lire les commentaires des consommateurs.

Les autobronzants qui contiennent des pigments verts permettent d'éviter l'effet orange.
Les lotions sont souvent la meilleure solution pour les débutants, car elles prennent plus de temps pour être absorbées, vous donnant plus de temps pour corriger les erreurs, tandis que les mousses et sprays sèchent plus rapidement de sorte qu'il vaut mieux les utiliser quand vous serez plus expérimenté.

Les gels s'étalent facilement et fonctionnent bien pour les personnes ayant une peau normale ou grasse.
Faites un test sur votre peau en appliquant le produit sur votre estomac, qui est habituellement de couleur pâle et laissez sécher et faire effet durant la nuit. Dans la matinée, vérifiez que la couleur vous aille bien.

Préparez votre peau, vos sourcils et la racine de vos cheveux. Vous devez préparer votre peau avant d'appliquer l'autobronzant de votre choix. Donc, rasez-vous ou utilisez de la cire, exfoliez votre peau de la tête aux pieds et assurez-vous que votre peau soit complètement sèche. La dernière partie est la plus importante. Vous pouvez également appliquer de la vaseline sur vos sourcils et aussi près de votre cuir chevelu que possible afin d'éviter que l'autobronzant ne les colore.

Si vous vous épiliez à la cire cependant, il faudra attendre au moins 24 heures avant d'appliquer l'autobronzant afin que le produit n'irrite pas votre peau. En effet, l'épilation à la cire est plus recommandée que le rasage, car ce dernier peut réduire la durée de vie de votre bronzage en le faisant disparaitre.

Pour la même raison, limitez l'utilisation de produits exfoliants. Les autobronzants ne durent généralement que durant une semaine, donc n'exfoliez votre peau qu'avant d'en appliquer à nouveau. Évitez les exfoliants à base d'huile, car ils laissent des résidus qui peuvent causer des stries.

Utilisez des gants jetables en latex. Ceux-ci permettront d'éviter que vos mains ne deviennent trop orange ou bronzées à mesure que vous appliquez votre autobronzant.

Vous pouvez aussi simplement laver soigneusement vos mains avec du savon et de l'eau après avoir appliqué l'autobronzant sur votre corps.

Utilisez un peu de lotion. Tamponnez une lotion sans huile sur vos genoux, chevilles, coudes, autour de vos narines et autres zones particulièrement sèches pour aider votre peau à mieux absorber l'autobronzant dans ces zones. Certaines personnes appliquent une fine couche de lotion sur tout le corps avant d'appliquer l'autobronzant, mais ce n'est ni nécessaire ni recommandé.

Appliquez l'autobronzant par section. Pour éliminer les lignes de démarcation de votre bronzage qui sont provoquées par les mouvements de votre corps, commencez par vos pieds avant de passer à vos chevilles et vos jambes. Utilisez environ une noisette de votre produit à la fois et appliquez-le par petits mouvements circulaires avec vos mains. Ensuite, appliquez le produit au niveau de votre estomac, votre poitrine, vos épaules, vos bras, vos côtes et vos aisselles. Retirez vos gants et appliquez un peu de produit sur vos mains, en évitant vos paumes. Ensuite, utilisez une sangle, un applicateur de lotion ou un pinceau éponge pour appliquer le produit uniformément dans votre dos. Enfin, appliquez-le sur votre visage en utilisant une toute petite quantité de produit pour vos joues, votre front, votre nez et votre menton, en l'appliquant avec vos doigts vers l'extérieur. Utilisez le reste de produit autour de votre cuir chevelu et de votre mâchoire.

Lavez-vous les doigts avec de l'eau et du savon après l'application de l'autobronzant sur votre visage.
Vous pouvez acheter les articles pour appliquer votre produit dans le dos en ligne et à moindres frais. Si vous ne vous sentez pas à l'aise pour les utiliser, vous pouvez tout simplement demander à quelqu'un d'appliquer l'autobronzant dans votre dos pour vous. Si vous utilisez un spray autobronzant, vous pouvez l'appliquer dans votre dos dans la douche. En regardant par-dessus votre épaule, vaporisez une large quantité de produit dans l'air derrière vous, puis reculez dans le nuage créé avec votre autobronzant. Répétez plusieurs fois pour vous assurer d'en avoir suffisamment sur votre peau.

Commencez le processus de séchage. Pour accélérer le processus de séchage, vous pouvez utiliser un sèche-cheveu réglé sur une température douce, puis séchez toutes les parties de votre corps sur lesquelles vous avez appliqué de l'autobronzant. Vous n'avez besoin d'utiliser le sèche-cheveu que quelques secondes sur chaque zone. Après cela, il ne vous reste plus qu'à attendre. Même si certains prétendent que le temps de pose peut durer de 15 à 20 minutes, attendez au moins une heure avant de passer vos vêtements ou d'aller au lit.
Avant de mettre vos vêtements, utilisez une brosse pour appliquer une fine couche de poudre pour bébé sans talc sur votre corps. Cela permettra d'éviter que le produit ne tache vos vêtements. Puisque l'humidité est la pire ennemie de votre bronzage, évitez de vous doucher ou de faire de l'exercice (et donc de suer) pendant au moins six heures après avoir appliqué votre autobronzant. La meilleure solution est de mettre l'autobronzant environ une heure ou deux avant d'aller vous coucher.

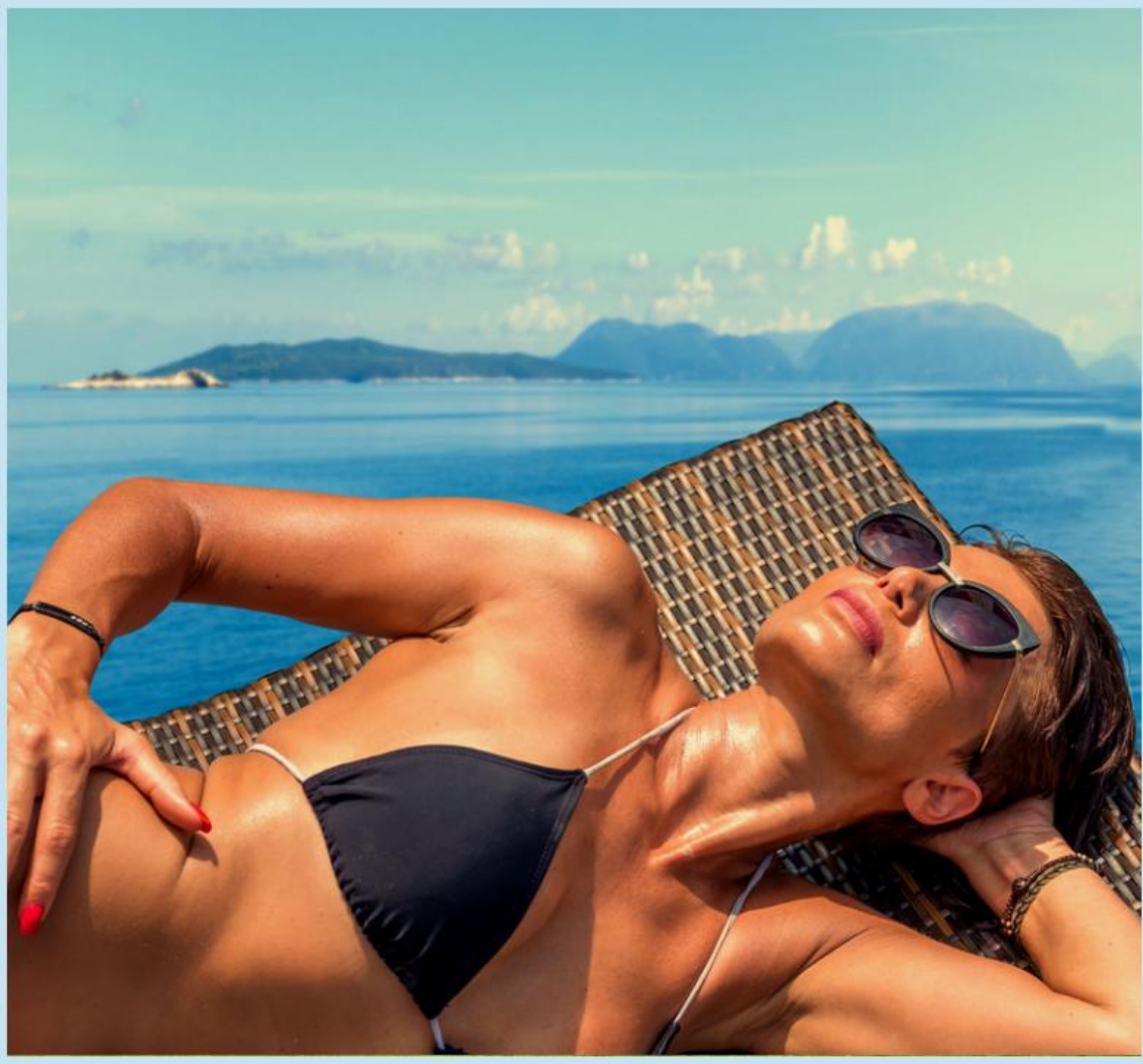
Corrigez les erreurs. Si vous vous réveillez et apercevez des taches, des stries ou une application inégale de votre autobronzant, il y a plusieurs façons de résoudre ces problèmes : a) ajoutez juste un peu plus d'autobronzant et faites le bien pénétrer sur votre peau (cette technique fonctionne bien pour les zones où votre peau est plus claire ou pour des taches) et b) appliquez un peu de jus de citron et frottez la zone pendant 1 à 2 minutes, puis tamponnez avec une serviette humide (cette technique fonctionne bien sur les zones où votre peau est devenue trop sombre ou sur les stries).

Faites durer votre bronzage. La durée de vie de votre bronzage dépend de votre autobronzant, mais en général, vous allez devoir appliquer votre produit au moins une fois par semaine. Vous pouvez allonger ce laps de temps en hydratant régulièrement votre peau, en utilisant un savon doux et non abrasif, en évitant les traitements antiacné contenant du rétinol et en ne vous exfoliant pas plus d'une fois entre chaque application. N'oubliez pas : bien que vous aillez l'air bronzé, vous devez toujours porter un écran solaire avant de vous exposer au soleil.

Préparez votre peau. Commencez par vous épiler ou vous raser 24 heures avant d'appliquer votre produit autobronzant. Le jour précédant, utilisez un exfoliant qui ne contienne pas de l'huile pour vous débarrasser de vos peaux mortes et obtenir un bronzage plus uniforme, en faisant bien attention aux zones les plus sèches ainsi qu'à votre cou, votre poitrine et votre visage, où vous avez plus de risques de voir apparaitre des stries. N'utilisez pas d'huile ou de crème hydratante après votre douche. Avant d'utiliser votre autobronzant en spray, lavez bien votre visage pour retirer toutes les traces de maquillage.

Choisissez les vêtements appropriés. Bien que vous allez avoir du temps pour que le produit puisse sécher avant de vous habiller, il est toujours conseillé de porter des vêtements sombres. De plus, lorsque vous serez dans la cabine de bronzage, vous pouvez être nu, porter un maillot de bain ou un string /une paire de sous-vêtements. Si vous optez pour cette dernière option, choisissez un ensemble auquel vous ne tenez pas trop, car il risque d'être décoloré de façon permanente. N'oubliez pas d'apporter une autre paire de sous-vêtements à porter après la séance de bronzage.

Choisissez vos options. Comme avec l'autobronzant, évitez d'en faire trop. Si vous avez une peau claire, choisissez un bronzage léger ou moyen. Si vous avez le teint olivâtre, optez pour un bronzage moyen ou foncé. Remarque : chaque machine pulvérisante aura ses propres paramètres et options de couleur. Il faut surtout éviter d'exagérer. Des changements subtils sont plus flatteurs que des changements drastiques et une peau qui semble avoir été passée au grill n'est tout simplement pas attrayante pour qui que ce soit.



L'ÎLE AUX GÉANTS

SCÉNARISTE : HAROLD CHARRE
ILLUSTRATEUR : QUENTIN BOYER DI BERNARDO
AUX FABULEUSES ÉDITIONS DELCOURT
WWW.DELCOURT.FR

Une traversée de l'Atlantique à la recherche d'un souvenir et d'une légende, la rencontre de deux êtres que tout oppose et que le voyage changera à jamais.

Suite au décès de son mari, Jeanne persuade Martin, jeune navigateur solitaire, de traverser l'Atlantique sur un voilier, en quête de la mythique île aux géants. Le tandem que tout oppose, lui, le rationnel et elle qui veut croire, va devoir affronter le doute, les éléments et la différence afin de rejoindre son hypothétique destination... Un magnifique huis clos sur le voyage et le besoin de croire.

IL EST DES JOURS QUI ONT UN GOÛT D'INUTILE.

ILS SE TRAVERSENT AVEC MOLLESSE DANS L'UNIQUE ATTENTE QUE VIENNE LA NUIT.

RIEN N'Y EST DISTINCT, CAR BIEN TROP FAMILIER.

ET LA JOURNÉE S'ÉCOULE AINSI, AVEC LE SENTIMENT IRRITANT QU'AUCUN ÉVÉNEMENT NE SE PRÉSENTERA.

SEUL LE SOMMEIL APPORTE ALORS UN SENS.

SEUL LE SOMMEIL PERMET DE TOURNER LA PAGE.

ARSÈNE AVAIT ABORDÉ CE JOUR DE CETTE MANIÈRE. LA JOURNÉE NE SERVIRAIT À RIEN.

IL PLEUVAIT SANS CESSE DEPUIS LA VEILLE. IL N'Y AVAIT RIEN À FAIRE D'AUTRE QU'ATTENDRE.

ARSÈNE SUT TRÈS VITE QU'IL NE FERAIT PREUVE D'AUCUNE INVENTIVITÉ EN CE JOUR, QU'IL N'IMAGINERAIT NI NE SONGERAIT À RIEN DE NOUVEAU.

IL N'AURAIT AUCUN IMPACT AUTOUR DE LUI, NE DONNERAIT RIEN.

ET COMME D'UN COMMUN ACCORD, LA VIE N'IRAIT PAS L'IMPORTUNER. ELLE NE LUI APPORTERAIT NI SURPRISE, NI BEAUTÉ, AUCUN RELIEF.

RIEN QU'UNE TRAVERSÉE DU TEMPS.

SA PARTIE DE CARTES N'AVAIT D'INTÉRÊT QUE D'OUBLIER LE TOURNOIEMENT DE L'HEURE.

ET NUL DOUTE QUE SES AMIS PARTAGEAIENT AVEC LUI CE RAPPORT AU JEU.

LA VOIX AIGUË DE LA DAME AURAIT PU LE TIRER DE SA TORPEUR. UN SON QU'ON ENTEND PEU PAR ICI.

MAIS LES VALETS, CARREAUX ET AUTRES TRÈFLES N'AVAIENT RÉUSSI QUE TROP BIEN À PRÉPARER SON ESPRIT AU SOMMEIL.

"NAVRÉE DE VOUS IMPORTUNER", FIT-ELLE.

OU QUELQUE CHOSE DE SEMBLABLE, DU GENRE BIEN QUINDÉ.

ARSÈNE N'ÉCOUTA LA FEMME QUE D'UNE OREILLE.

ELLE SOUHAITAIT ATTEINDRE UN POINT PRÉCIS AU MILIEU DE L'OCÉAN ET CHERCHAIT UN MARIN.

ELLE AJOUTA QU'ELLE ÉTAIT PRÊTE À DÉBOURSER UNE TRÈS BELLE SOMME.

SON EXPOSÉ NE FUT PAS RÉCOMPENSÉ PAR UN ÉLAN DE COURTOISIE.

LES PÊCHEURS AVAIENT D'AUTRES CHOSES À FAIRE QUE DE SATISFAIRE LES DÉSIRS EXOTIQUES D'UNE VIEILLE DAME.

ALORS, DANS LE SEUL BUT QU'ELLE LES LAISSE TRANQUILLES, ARSÈNE DONNA UN NOM ET UNE ADRESSE.

"MERCI BIEN, CHER MONSIEUR, JE VOUS SOUHAITE ETC., ETC." ET LA VOILÀ QUITTANT LE BAR.

C'EST AINSI QU'À LA FIN DE CETTE JOURNÉE INEPTE, DÉGOULINANTE D'ENNUI.

SANS MÊME S'EN RENDRE COMPTE...

ARSÈNE VENAIT DE CHAMBOULER DEUX EXISTENCES.

DRIIING

DRIIING

C'EST BON, C'EST BON ! J'ARRIVE !

DRIIING

OUI, QU'EST-CE QUE C'EST ?

BONJOUR, C'EST BIEN VOUS MARTIN ?

OUI ? VOUS ÊTES ?

ENCHANTÉE ! JE ME PRÉSENTE, JEANINE. CE SONT DES PÊCHEURS QUE J'AI RENCONTRÉS AU LOUP GRIS QUI M'ONT CONSEILLÉ DE VENIR VOUS VOIR. J'AI QUELQUE CHOSE À VOUS PROPOSER.

À ME PROPOSER ?

OUI, EST-CE POSSIBLE D'EN DISCUTER TRANQUILLEMENT ?

EUH OUI... EH BIEN ENTREZ, ENTREZ !

INSTALLEZ-VOUS LÀ ! VOUS VOULEZ BOIRE QUELQUE CHOSE ? CAFÉ, THÉ ? J'AI UN EXCELLENT JUS DE POMME !

UN CAFÉ, MERCI.

VOUS ÊTES DU COIN ? JE NE VOUS AI JAMAIS VUE !

STORMY WEATHER

NON, EN EFFET, C'EST LA PREMIÈRE FOIS QUE JE VIENS ICI.

AH OUI ? ET VOUS AIMEZ BIEN ?

JE N'EN SAIS RIEN, ÇA NE M'INTÉRESSE PAS. JE NE SUIS PAS LÀ POUR FAIRE DU TOURISME, VOYEZ-VOUS.

OK, OK, BONJOUR L'AMBIANCE... BON ALORS, QU'EST-CE QUE VOUS VOULEZ ?

UN BATEAU, MARTIN... ET UN HOMME POUR LE DIRIGER.

HA HA !
ET VOUS VOULEZ ALLER OÙ, MA PETITE DAME ?

ÉCOUTEZ, JEUNE HOMME, JE VOUS SERAI RECONNAISSANTE DE NE PAS USER DE « MA PETITE DAME » OU AUTRES FAMILIARITÉS ENTRE NOUS.

LES RELATIONS PROFESSIONNELLES DOIVENT RESTER CLAIRES ET COURTOISES...

... JE SUIS CERTAINE QUE CELA AMÉLIORE GRANDEMENT LE TRAVAIL LUI-MÊME.

BON, MAIS OÙ EST-CE QUE VOUS VOULEZ ALLER, ALORS ?

J'AI ICI MÊME UN PLAN. VOYEZ PAR VOUS-MÊME.

LÀ !

ET POURQUOI LÀ PRÉCISÉMENT ?

MASUCLIN

UNE ÉVOLUTION AU FIL DES MOIS ! GRÂCE À VOUS !

UN UNIVERS CRÉATIF

qui veut le meilleur pour ses lecteurs nouveaux et de la première heure !

Disponible partout et sur l'ensemble des kiosques numériques !

Conseils SEXO

LES STARS DU X NOUS EXPLIQUENT COMMENT MENER LA DANSE TOUT EN DOUCEUR

Qui n'a pas entendu parlé du fameux Kâma-Sûtra et qui n'a pas essayé certaines des positions que cet ouvrage mentionne ? Que ce soit le missionnaire, la position la plus répandue lors des rapports sexuels ou la levrette qui offre une pénétration plus profonde ou encore la position classique du soixante-neuf, les positions sexuelles de manière générale permettent de pimenter un peu la relation sexuelle et de garder en éveil un désir de rapport qui tend à s'éteindre avec les années qui passent.

UN PLAISIR 100% NOUVEAU

- Les positions de base
- Les classiques
- On corse les choses...
- Et plus encore ...

Amber Lynn Bach
@alb23

Conseil n°1

Savoir rester simple

En premier, la plus classique et préférée par plus d'une femme sur trois est la position du missionnaire mais avec une légère petite variante durant la pénétration : au lieu de faire constamment des mouvements de va et vient du pénis dans le vagin, l'homme peut s'appuyer sur le pubis de sa partenaire et réaliser des mouvements de haut vers le bas. Ces mouvements permettent de stimuler d'avantage le clitoris.

Conseil 2 : Savoir être dominé

Une autre position dans laquelle généralement les femmes atteignent plus facilement l'orgasme est celle où la femme est positionné au dessus de son partenaire.

Conseil n°3

Les classiques !

La levrette encore celle des petites cuillères qui laissent libre accès au clitoris pour être caresser soit par le partenaire qui est positionné derrière la femme ou par la femme elle même durant la pénétration.

Conseil 4 : On peut corser les choses !

Vient ensuite la position de l'enclume qui est en réalité une variante de la position du missionnaire : la femme qui est allongée relève ses jambes et les pose sur les épaules de son partenaire au lieu qu'elles soient simplement allongées comme dans la version classique. L'avantage de cette position de l'enclume est qu'elle offre une pénétration encore plus profonde pour l'homme et plus de sensations pour la femme.

Alysha
@al40

Conseil n°5

Aidez-vous d'un sex-toy

Si votre doigt est trop court, vous pouvez venir stimuler la zone à l'aide d'un sex-toy (vibrant ou non). Pour parfaitement stimuler la zone, vous pouvez, au lieu de faire un mouvement de va-et-vient, faire un mouvement circulaire dans le vagin.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°6

Pénétration anale possible

Il est également possible de stimuler la zone du point A avec de la pénétration anale. La proximité avec le vagin permet également d'atteindre la zone magique. Mais attention, dès qu'il est question de pénétration anale, la douceur et la lubrification sont de mise. Préparez bien le terrain avant de pratiquer la sodomie, sans quoi, vous risqueriez de blesser votre partenaire.

Mindi Mink
@Mindioff

Conseil n°7

Comprendre les bases

Sous l'effet de l'excitation, le sang va affluer vers les organes génitaux . Chez les filles le clitoris et les lèvres au niveau de la vulve gonfler et rougir, le vagin va s'humidifier (« mouiller ») et chez le garçon, le pénis va gonfler, devenir dur (bander), parfois un peu de liquide va apparaître au niveau du gland.

Nikki Daniels
@nikkius

8

FORME ET SANTÉ

Faites des exercices d'équilibre. Comme leur nom l'indique, ces exercices permettent d'améliorer l'équilibre et vous pouvez les faire plusieurs fois par semaine. Par exemple, vous pouvez vous balancer sur une jambe puis sur l'autre au bout d'un moment.

Faites des étirements tous les jours ou au moins plusieurs fois par semaine pour étirer vos muscles et devenir plus souple au fil du temps. Vos étirements peuvent être les mêmes que ceux que vous faites avant vos exercices, mais vous pouvez également vous allonger sur le ventre puis amener votre poitrine au niveau de vos épaules et garder cette position une dizaine de secondes. Un autre exercice d'étirement consiste à s'assoir par terre les jambes tendues et à tirer sur une jambe avec les 2 mains en pliant le pied vers soi. Gardez cette position quelques secondes puis passez à l'autre jambe.

N'allez pas trop vite. Évitez les activités trop intenses si vous n'avez jamais fait d'exercices auparavant. Augmentez plutôt progressivement votre fréquence d'entrainement, mais sans aller trop vite pour ne pas vous blesser.

Comme pour toutes nouvelles choses, le corps a besoin de temps pour s'habituer et trouver progressivement son rythme. Si vous allez trop vite, vous risquez de vous blesser, c'est pourquoi vous devez être à l'écoute de votre corps.

RDV AU PROCHAIN NUMÉRO !